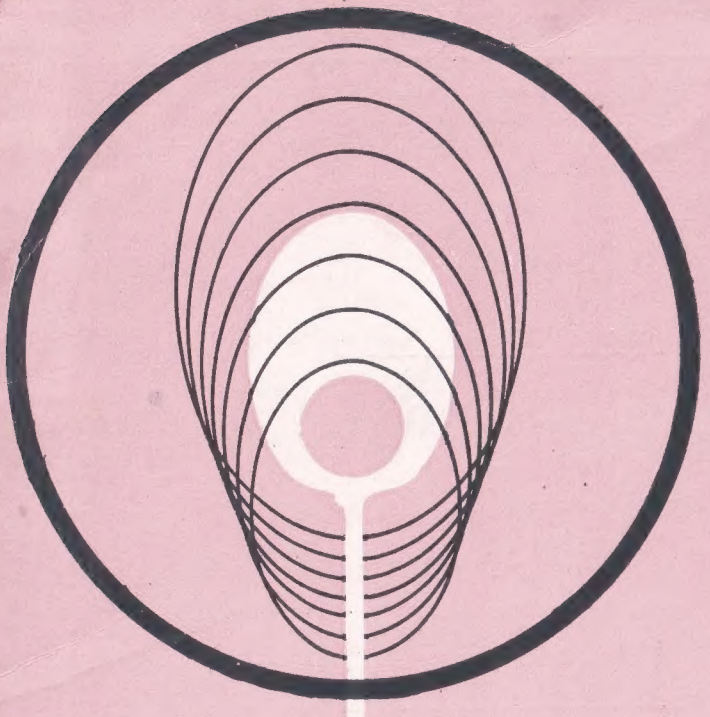

उपवास करा आणि निरोगी राहा

गाला पब्लिशर्स

आपल्या आप्त व स्नेहीजनांना कोणत्याही
शुभप्रसंगी शुभेच्छा व्यक्त करण्यासाठी

एक अमोल नजराणा

उपवास करा
आणि
निरोगी राहा

: लेखक :

डॉ. ध. रा. गाला

डॉ. धीरेन गाला

: अनुवादक :

सौ. वासंती तोडकर

तुमच्या आप्तांचे व स्नेहीजनांचे वाढदिवस, विवाह इत्यादी विविध समारंभ साजरे होत असतात. अशा प्रसंगी शुभेच्छेदाखल कोणती भेटवस्तू द्यावी, हा प्रश्न तुमच्यापुढे उभा असतो.

आपल्या शुभेच्छा साकार करण्यासाठी आपण हे पुस्तक भेट म्हणून दिल्यास आपल्या आप्तस्नेहयांना दीर्घायुष्याचाच लाभ करून दिल्यासारखे होईल आणि ते जन्मभर तुम्हांला दुवा देतील.

उपवासशास्त्राचे शास्त्रीयदृष्टचा विवरण करणारे एकमेव प्रकाशन

उपवास करा आणि निरोगी राहा

(रोगमुक्ती व स्वस्थतेची गुरूकिल्ली)

[रोगनिवारणासाठी उपवासासारखा सोपा व परिणामकारक असा दुसरा कोणताही उपाय नाही. उपवास म्हणजे आरोग्य टिकवणारे, कायाकल्प करणारे आणि रोग दूर करणारे असे त्रिविध काम करणारे अजोड ब्रह्मास्त्र आहे. त्याचे वैशिष्टच असे की, यात रुग्णाच्या प्रत्येक रोगावर वेगवेगळा उपचार करण्याची जरुरी भासत नाही.]

: लेखक :

डॉ. ध. रा. गाला

डॉ. धीरेन गाला

: अनुवादक :

सौ. वासंती तोडकर

किंमत : रु. ५·००

गाला पब्लिशर्स

सरस्वती भवन, * नवनीत भवन,
सुखरामनगरच्या मागे, गोमतीपूर, * भवानीशंकर मार्ग, दादर,
अहमदाबाद–३८० ०२१. * मुंबई–४०० ०२८.
फोन : ३६५७१९ * फोन : ४३०७२८६ (६ लाइन्स)

धनलाल ब्रदर्स

७०, प्रिन्सेस स्ट्रीट, मुंबई–४०० ००२.
फोन : २५३७१६/३१७०२७.

S 212

नवनीत धार्मिक साहित्यमाला

या साहित्यमालेतील पुस्तके मान्यवर धार्मिक संदर्भ-ग्रंथानुसार नाविन्यपूर्ण व आकर्षक रीतीने तयार केली आहेत. म्हणूनच आजपर्यंतच्या विपुल धार्मिक साहित्यपताकांमध्ये 'नवनीत धार्मिक साहित्यमाले'चा झेंडा डौलाने फडकू लागला आहे.

नवनीत धार्मिक साहित्य :

१.	सार्थ दहा स्तोत्रे	रु. २·५०
२.	श्रीमनाचे श्लोक	रु. १·२५
३.	सार्थ श्रीमनाचे श्लोक	रु. २·००
४.	श्रीशनिमाहात्म्य	रु. १·५०
५.	सार्थ श्रीगणपत्यथर्वशीर्ष	रु. ०·८०
६.	वटसावित्रीपूजा	रु. १·२५
७.	हरितालिकापूजा	रु. १·५०
८.	पार्थिव गणेशपूजा	रु. ३·५०
९.	श्रीशिवलीलामृत	रु. १·५०
१०.	सुबोध कहाण्या	रु. ३·२५
११.	आरतीसंग्रह	रु. २·५०
१२.	जय संतोषीमाता	रु. २·७५
१३.	श्रीव्यंकटेश स्तोत्र	रु. १·००
१४.	सार्थ श्रीरामरक्षा	रु. ०·८०

वरील पुस्तके महाराष्ट्रातील सर्व पुस्तक-विक्रेत्यांकडे मिळतात.

किंवा

पुस्तकांच्या छापील किमतीची रक्कम म. ऑ. ने पाठवा.

नवनीत प्रकाशन, दादर, मुंबई–४०० ०२८.

प्रस्तावना

रोगनिवारणाचे जेवढे उपाय उपलब्ध आहेत, त्या सर्वांमध्ये उपवासाचे स्थान सर्वांत श्रेष्ठ व अत्यंत महत्त्वाचे आहे, या विधानात जराही अतिशयोक्ती नाही. सर्वच निसर्गोपचारतज्ज्ञ या गोष्टीचे समर्थन करतात. महात्मा गांधीदेखील उपवासाचे कट्टर समर्थक होते ही गोष्ट सर्वांना विदित आहेच.

बहुतांशी रोग हे अयोग्य आणि अति खाण्यापिण्यामुळे होतात. "आपण जे खातो त्यांपैकी २५ टक्के आहारावर आपले पोषण होत असते; उलट आपला ७५ टक्के आहार डॉक्टरांना पोसत असतो!" या विधानात थोडी अतिशयोक्ती जरी असली तरी त्यात सत्यांश खचितच आहे. म्हणूनच आपण आपल्या आहारावर नियंत्रण ठेवल्याने व जरुरीप्रमाणे वरचेवर उपवास केल्याने आरोग्य निकोप ठेवले जाते किंवा बिघडलेले आरोग्य लवकर सुधारते.

वर्तमानकालीन मनुष्य भौतिकविज्ञानाच्या नानाविध शोधांनी प्रभावित झाला आहे. त्यामुळे चैन करणे हेच त्याने आपल्या जीवनाचे ध्येय ठरवले आहे. साहजिकच उपवासाची महती तो विसरून गेला आहे. एक वेळ किंवा एक दिवस न खाल्ल्याने कोणी मृत्युमुखी पडत नाही. पर्यूषण काळात तर जैनधर्मीय लहान लहान मुलेदेखील आठ दिवसांचा उपवास सहजतेने व हसतखेळत करू शकतात. निर्जन प्रदेशात किंवा काही अज्ञात ठिकाणी अडकून पडल्याने ३०–४० किंवा त्याहीपेक्षा अधिक दिवस लोक काहीही खाल्ल्याशिवाय राहिले आहेत आणि तरीही ते जिवंत असल्याची उदाहरणे आहेत.

शास्त्रीय पद्धतीने उपवास केल्यानंतर आरोग्य सुधारल्याची अनेक उदाहरणे पाहावयास सापडतात. योग्य प्रकारे उपवास करून त्यानंतर हळूहळू आहार वाढवीत जाऊन सात्त्विक आहारविहाराचा अवलंब केला तर निश्चितपणे आरोग्यप्राप्ती होते.

या छोटयाशा परंतु संपूर्ण शास्त्रीय माहिती देणाऱ्या पुस्तकातून ज्ञान मिळवून, प्रेरणा घेऊन तसेच दिलेल्या सूचनांचे काटेकोरपणे पालन करून जर वाचक उपवास करावयास प्रारंभ करतील, तर त्यांचे आरोग्य निकोप राहील हे अगदी निर्विवाद आहे.

आधुनिक शरीरशास्त्र दृष्टीसमोर ठेवून लिहिलेले तसेच उपवासाच्या प्रत्येक प्रक्रियेची संपूर्ण वैज्ञानिक माहिती सांगणारे हे पुस्तक सामान्य वाचकांना, शिक्षित लोकांना तसेच औषध-चिकित्सकांनादेखील तर्कसंगत आणि पुरेशी माहिती पुरवेल अशी आमची श्रद्धा आहे. वाचकांनी स्वतःचा अभिप्राय व स्वतःचे अनुभव आमच्याकडे पाठवून हा ज्ञानयज्ञ यशस्वी करण्यास हातभार लावावा, ही नम्र विनंती.

—लेखक

अनुक्रमणिका

१. उपवासाचा अर्थ व उद्देश ... ५
२. उपवास : एक शास्त्रीय दृष्टिकोन ... ८
३. उपोषणास सुरुवात करण्यापूर्वी ... १२
४. उपोषणकाळात काय कराल? ... १४
५. उपवास सोडताना ... १८
६. उपवास : कोठे आणि केव्हा? ... २०
७. उपवास आणि संयम ... २२
८. मानसिक व आध्यात्मिक विकासासाठी उपवास ... २४
९. उपवासाने वजन कमी करणे ... २५
१०. उपवास करा व शक्ती वाढवा ... २७
११. कायाकल्पासाठी उपवास ... २९
१२. यशस्वी उपवासाची काही उदाहरणे ... ३१
१३. समापन ... ४६

Published by : J. L. Gala, for Gala Publishers, **Ahmadabad-380 021.**
Printed by : L. R. Gala, at Ankur *Offset*, **Ahmadabad-380 021.**

88(2)

१. उपवासाचा अर्थ व उद्देश

स्वतःचे जीवनकार्य सुरळित ठेवण्यासाठी प्रत्येक व्यक्ती रोज भोजन करीत असते. परंतु ज्या दिवशी कोणत्याही कारणास्तव आहार घेतला जात नाही, त्या दिवशी त्या व्यक्तीने उपवास केला आहे असे समजावे. उपवासाचा धर्माशी काहीच संबंध नाही. अर्थात काही धार्मिक सणांच्या निमित्ताने आपण आहारात विशिष्ट पदार्थांचे सेवन करून अगर विशिष्ट पदार्थांचे सेवन न करून उपवास करत असतो; परंतु वैज्ञानिक दृष्टया याला 'उपवास' म्हणता येत नाही. अशा प्रकारच्या उपवासामध्ये आपल्या धर्मश्रद्धेमुळे आपण काही विशिष्ट अन्नपदार्थांचे सेवन करत नाही ही गोष्ट खरी आहे; पण त्याऐवजी विविध फळे, दूध, दुधापासून बनलेले पदार्थ इत्यादी पौष्टिक आणि पचण्यास जड असा आहार आपण घेत असतो.

उपवासाचा खरा अर्थ आहे : 'कोणत्याही प्रकारच्या आहाराचा संपूर्ण त्याग.' उपवासकाळात घन, प्रवाही, दूध, कोणत्याही प्रकारचे अन्नधान्य, फळे आणि कित्येकदा पाणी सुद्धा न घेणे अधिक चांगले. अमुक एका निश्चित वेळे-पर्यंत सर्व प्रकारच्या आहाराचा त्याग करून शरीरातील सर्व अवयवांना आणि प्रक्रियांना आराम देणे किंवा त्यांची शुद्धी करणे हा हेतू 'उपवास' या शब्दा-मागे आहे. दिवसा एकदाच जेवण करूनदेखील उपवास करता येतो. याला 'अर्ध्या दिवसाचा उपवास' किंवा एकभुक्त राहणे असे म्हणतात. मात्र फलाहार करून किंवा दूध अथवा पाणी पिऊनदेखील उपवास करता येतो. हे सर्व उपवासाचे प्रकार आहेत. अर्थात प्रत्येक उपवासापासून होणारे फायदे वेगवेगळे असतात.

उपवासाच्या अर्थाचे अनेक शब्द केवळ भ्रामक असतात. 'जल-उपवास' हा असाच एक शब्द आहे. आपण याचा अर्थ 'पाणी सुद्धा न घेणे' असा करतो; परंतु हा अर्थ अगदी चुकीचा आहे. 'जल-उपवास' म्हणजे 'फक्त पाणीच प्राशन करणे; पाण्याशिवाय दुसरा कोणताही आहार, फळे, दूध वगैरे न घेणे.' 'फल-उपवास' आणि 'रस-उपवास' हे देखील असेच शब्द आहेत. इतर सर्व पदार्थांचा त्याग करून जेव्हा व्यक्ती केवळ फळांवर अथवा फळांच्या व भाज्यांच्या रसावर राहते तेव्हा त्याला 'फल-उपवास' किंवा 'रस-उपवास' असे म्हणतात.

उपवास करणे म्हणजे 'भुकेले मरणे' हा समज चुकीचा आहे. 'उपवास' आणि 'उपासमार' या दोन भिन्न गोष्टी आहेत. दोन्हींमध्ये आहार घेतला जात नाही ही गोष्ट खरी; परंतु दोन्ही गोष्टींची कारणे व उद्देश वेगवेगळे असल्याने

दोन्हींचा अर्थदेखील वेगवेगळा आहे. 'उपवास' म्हणजे मनुष्याने स्वेच्छेने स्वीकारलेला संयम असतो; तर 'उपासमार' म्हणजे बाह्य परिस्थितीमुळे (अन्न न मिळल्याने) उभे राहिलेले संकट असते.

आहाराची मुख्य दोन कार्ये आहेत : (१) शरीराचे पोषण करणे आणि शरीराला उष्णता पुरवणे तसेच (२) दैनंदिन कामकाजामुळे होणारी शरीराची झीज भरून काढणे आणि नष्ट होणाऱ्या पेशींच्या जागी नवीन पेशी निर्माण करणे. ही दोन कार्ये महत्त्वाची आहेत. आपण सेवन केलेल्या आहाराचा शरीरात अमुक प्रमाणात संग्रह होत असतो. ही संचित पोषक-द्रव्ये विशिष्ट परिस्थिती-मध्ये शरीराला उपयोगी पडत असतात.

आजारपणात शरीरातील संपूर्ण शक्ती रोगाला प्रतिकार करण्यात गुंतलेली असल्यामुळे शरीराला पोषणाची खास जरूर पडत नाही. या कारणामुळेच मनुष्याला आजारपणात भूक लागत नाही. अशा परिस्थितीत शरीरातील विषारी द्रव्यांचा आणि विजातीय द्रव्यांचा निचरा करणे आवश्यक असते. म्हणूनच अशा वेळी आहार घेत राहिल्यास शरीरातील मौल्यवान शक्ती त्याच्या पचनात खर्च पडते.

जेव्हा मनुष्याला पोषणाची जरूर नसते, जेव्हा विषारी द्रव्यांचा निकाल लावणे अत्यंत आवश्यक असते आणि जेव्हा भूक मंद झालेली असते तेव्हा आहार बंद करण्याच्या क्रियेला 'उपवास' असे म्हणतात.

उपवासाच्या वेळीदेखील शरीराला इंधनाची किंवा उष्णतेची जरूरी पडत असते. त्यासाठी शरीर स्वतःमध्ये साचलेल्या विजातीय व विषारी द्रव्यांना जाळू लागते. याशिवाय शरीरातील संचित पोषक-घटकदेखील कामाला लागतात. उपवासामध्ये दीर्घ काळापर्यंत शरीराला उपयोगी असणारे अवयव किंवा पेशी नष्ट होत नाहीत.

जेव्हा शरीराच्या पोषणासाठी निरुपयोगी द्रव्यांबरोबरच शरीराला उपयोगी असणाऱ्या पेशी किंवा अवयव नष्ट व्हायला सुरुवात होते, तेव्हा त्याला 'उपासमार' असे समजले जाते. जर योग्य काळजी घेतली गेली नाही तर दीर्घ मुदतीच्या उपवासामुळे 'उपासमार' होण्याची शक्यता असते. निष्णात वैद्यकीय चिकित्सक उपवास करणाऱ्यावर सतत लक्ष ठेवतात आणि त्याच्यात उपासमारीचे लक्षण दिसू लागताच ते उपवास बंद करायला सांगतात. उपवासाची कालमर्यादा केव्हा पूर्ण होते व उपासमारीची लक्षणे केव्हा दिसू लागतात या संबंधीचे शास्त्रीय विवरण पुढील प्रकरणात करण्यात आले आहे.

उपवासाच्या संदर्भात डॉ. डीवी यांचे पुढील विधान खरोखर यथार्थ आहे : "आहार बंद केल्याने रोगी मरत नाही; परंतु रोग भुकेजून मरून जातो.' वास्तविक पाहता आजारपणात घेतलेला आहार रुग्णाला शक्ती देण्याऐवजी रोगालाच पोषक ठरतो व तो रोगाचेच रक्षण करतो.

शरीराला जितकी नियमित व निश्चित आहाराची आवश्यकता आहे; तेवढीच आवश्यकता नियमित व निश्चित अंतराने उपवास करण्याची आहे. आहार शरीराला शक्ती आणि इंधन पुरवतो तर उपवास शरीराला आरोग्य प्रदान करतो व शरीरशुद्धीदेखील करतो. याशिवाय पचन, रक्ताभिसरण, चयापचय इत्यादी विविध प्रक्रियांना आराम देण्याचे व त्यांना गती देण्याचे कार्यही उपवासच पार पाडतो.

विविध रोगांच्या निवारणासाठी शेकडो औषधे व उपचार केल्यानंतर निराश झालेल्या रुग्णांसाठी उपवासासारखा अत्यंत परिणामकारक उपचार (therapy) दुसरा कोणताही नाही. ही खरोखर आश्चर्य करण्यासारखी गोष्ट आहे की, अनेक रुग्णालयांमध्ये रोग्यांवर अत्यंत आधुनिक औषधांचा उपचार केल्यानंतरदेखील त्यांच्या स्वास्थ्यामध्ये काहीही सुधारणा दिसून येत नाही; परंतु तेच रोगी तीन दिवसांपासून पंचेचाळीस दिवसांपर्यंत उपवास करून रोगमुक्त होतात.

जर शरीराच्या आवश्यकतेप्रमाणे समतोल आहार घेण्यात आला, आरोग्यासंबंधीच्या नियमांचे जर पालन करण्यात आले आणि नियमित अंतराने उपवास करण्यात आले तर आरोग्य चांगले राहण्यास मदत होते. जेव्हा शरीरात रोग ठाण मांडून बसतात तेव्हा दीर्घ मुदतीचा उपवास करून असे रोग बरे करण्यात सफलता प्राप्त होते.

आपल्या आजूबाजूला असणाऱ्या पशुपक्ष्यांचे निरीक्षण केल्यावर आपल्याला असे वाटते की, हे पशुपक्षी कधी आजारी पडतच नसावेत. पण ही गोष्ट खोटी आहे. मनुष्याप्रमाणे पशुपक्षीदेखील आजारी पडतात; परंतु त्यांच्यात आजारपणाचे प्रमाण अत्यंत कमी असते. म्हणजे अगदी नगण्य म्हटले तरी चालेल. जेव्हा हे पशुपक्षी आजारी पडतात तेव्हा नैसर्गिक प्रेरणेप्रमाणे ते सर्वप्रथम आहार घेणे वर्ज्य करतात; म्हणजेच ते 'उपवास' करतात. अशा तऱ्हेने उपवास केल्यामुळे कोणत्याही प्रकारच्या औषधाशिवाय किंवा उपचाराशिवाय ते रोगमुक्त होतात.

या प्रकारे उपवास म्हणजे एक नैसर्गिक उपचार आहे. नियमितपणे उपवास केल्यास मनुष्याचे स्वास्थ्य टिकून राहते. उपवासाने केवळ आरोग्यच टिकून राहते असे नाही; परंतु कित्येक असाध्य रोगदेखील बरे करता येतात. निसर्गोपचार–तज्ज्ञ आणि इतर आरोग्य सुधारकांनी गेल्या दीडशे वर्षांपासून शारीरिक व्याधी दूर करण्यासाठी एक परिणामकारक उपचार म्हणून उपवासाचा स्वीकार केला आहे. उपवासात अशी एक विधायक शक्ती आहे की, आधुनिक जीवनात नियमितपणे आणि पूर्ण विश्वासाने तिचा अवलंब करता येईल.

ज्यांना उपवास करण्याचे महत्त्व समजले आहे आणि ज्यांना उपवासाची सवय आहे त्यांचे व्यक्तित्व नेहमी प्रसन्न राहते. त्यांचे शरीर स्फूर्तिदायी राहते. इतकेच नव्हे तर ते कोणत्याही रोगाला जवळदेखील फिरकू देत नाहीत.

* * *

२. उपवास : एक शास्त्रीय दृष्टिकोन

उपवास आणि 'उपासमार' या दोन गोष्टी अगदी भिन्न आहेत. जेव्हा शरीराला भोजनाची आवश्यकता नसते किंवा भोजन सोडून दिल्याने आरोग्य सुधारण्याची शक्यता असते तेव्हा उपवास करण्यात येतो. याउलट 'उपासमार' ही अशी स्थिती आहे की, जेथे शरीराला पोषक आहाराची जरूर असूनदेखील अन्न मिळत नाही. 'उपवास' शरीरक्षक आहे, पण 'उपासमार' प्राणभक्षक आहे. उपवासाने काहीही नुकसान होत नाही; उलट त्याद्वारे मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त होते; तर उपासमारीत मनुष्य मृत्यूच्या दरीकडे जबरदस्तीने ओढला जातो.

उपवास आणि उपासमार या दोन्हींमधील सीमारेषा समजून घेणे आवश्यक आहे. जेथे उपवास संपतो; तेथे उपासमारीची सुरुवात होते. उपवास करणाऱ्याने जर उपसमारीच्या सीमेवर पाऊल ठेवले तर त्याच्या शरीराचे व आरोग्याचे नुकसान होण्याची शक्यता असते.

अनेक लोक अमुक इतक्या दिवसांचा उपवास करण्याची स्वतःची इच्छा आधीच जाहीर करतात; परंतु शरीराला उपवासाची किती जरूर आहे हे आधीपासून निश्चितपणे सांगता येत नाही. त्यामुळे 'अमुक दिवसांचा मी उपवास करणार आहे' असा पूर्वनिश्चय करणे म्हणजे केवळ मूर्खपणा आहे. उपवासातून उपासमारीची स्थिती उद्भवली असतादेखील आहार घेणे चालू केले नाही तर शरीराला ते अत्यंत नुकसानकारक होण्याची शक्यता असते.

उपवासाच्या सीमेला उपासमारीची सीमा कोठे गाठते हे समजून घेण्यासाठी विशेष ज्ञानाची व अनुभवाची आवश्यकता असते. म्हणून जेव्हा दीर्घ उपवास करावयाचा असेल तेव्हा तो अनुभवी अशा निसर्ग-उपचारतज्ज्ञांच्या देखरेखीखाली करणे अधिक योग्य असते.

उपवास आणि उपासमार या दोहोंमधील फरक सांगणे कठीण आहे. तरीदेखील याबाबतचा वैज्ञानिक दृष्टिकोन येथे साध्या व सोप्या शब्दांत सांगण्याचा प्रयत्न केला आहे. 'उपवास' शरीराला कसा फायदेशीर आहे व 'उपासमार' कशा प्रकारे नुकसानकारक आहे हे येथे स्पष्ट करण्याचा प्रयत्न केला आहे.

उपवास आरोग्यवर्धक आणि रोगनाशक आहे; याची शास्त्रीय कारणे खालीलप्रमाणे आहेत.

(१) पचनव्यवस्थेला आराम मिळतो : खाल्लेले अन्न पचवण्यासाठी शरीराला आपल्या शक्तीचा खूप व्यय करावा लागतो. पण जेव्हा शरीराजवळ पचनाचे कार्य करण्यासाठी काही शिल्लक नसते तेव्हा या शक्तीला एक नवी दिशा मिळते. अशा अवस्थेत या शक्तीला रोगनिवारणाच्या कामाला लागण्यास अवधी मिळतो.

(२) निष्कासन (बाहेर फेकण्याच्या) कार्यास वेग मिळतो : जेव्हा पचन-संस्थेजवळ अन्न पचवण्याचे कार्य असत नाही तेव्हा शरीरात साचलेली विषारी द्रव्ये सुटी पडू लागतात. शरीरात असणारी नैसर्गिक रोगप्रतिकारक शक्ती या विषारी द्रव्यांचे निर्मूलन करण्याच्या कामात कार्यरत बनते. क्रमाक्रमाने ही विषारी द्रव्ये शरीराबाहेर फेकली जातात. उपवासाच्या काळात जर एनिमा, बाष्पस्नान, कटिस्नान, गरम पाण्याचे पादस्नान इत्यादी उपचारांचा अवलंब केला तर या निष्कासन कार्याला चांगला वेग मिळतो.

(३) यकृताची कामगिरी : यकृत म्हणजे शरीराची प्रयोगशाळा आहे. आपण जो आहार घेतो, त्याचे सर्वप्रथम पचनसंस्थेच्या प्रक्रियेमुळे पचन होते. त्यानंतर तो आतड्यातील श्लेष्मावरणद्वारे (mucous membrane) शोषला जाऊन रक्तप्रवाहात मिसळून जातो. या प्रकारे पचलेला आहार शेवटी कित्येक विशिष्ट शिरांद्वारा यकृतात पोहचतो. त्याठिकाणी त्याच्यावर दुसऱ्या प्रक्रिया होतात. यकृत हा शरीरातील मुख्य विषनिवारक अवयव आहे. यकृतातील पॅरनकायमल पेशी (parenchymal cells) अन्नात असलेल्या विषारी द्रव्यांना बाहेर फेकण्याच्या कामाला लागतात. उपवासाच्या काळात आहाराचे सेवन बंद असल्याने विषारी द्रव्ये निर्माण होण्याचे कार्यदेखील बंद असते. म्हणजे रक्तात तसेच सर्व शरीरात साचून राहिलेली विषारी द्रव्ये नाहीशी करण्यासाठी यकृता-तील या 'पॅरनकायमल पेशी' संपूर्ण शक्तिनिशी क्रियाशील बनतात. मनुष्याचे आरोग्य यकृताच्या कार्यक्षमतेवर अवलंबून आहे असे अनेक संशोधकांचे मत आहे.

(४) रोगप्रतिकारक शक्तीमध्ये वाढ : उपवासामुळे जेव्हा शरीरातील विषारी द्रव्ये बाहेर फेकली जातात तेव्हा शरीरातील नैसर्गिक रोगप्रतिकारक शक्तीमध्ये वाढ होते. अशा प्रकारे जागृत झालेल्या व चैतन्यमय बनलेल्या रोग-प्रतिकारकशक्तीमध्ये रोगांना नष्ट करण्याचे सामर्थ्य येते. बलवान बनलेल्या रोगप्रतिकारक शक्तीचे वर्णन 'रोगाचा काळ' म्हणून केल्यास अतिशयोक्ती होणार नाही.

(५) मानसिक शक्तीचा विकास : उपवास करणाऱ्या बहुतेक लोकांना उपवासाच्या काळात मानसिक दृढता आणि आत्मविश्वास वाढल्याचे अनुभवास येते. मानसिक शक्ती वाढल्याचा शरीरावरदेखील चांगला परिणाम होतो आणि त्यामुळे शरीर लवकर रोगमुक्त होते.

उपवास ज्या कारणांमुळे परिणामकारक होतो त्यांची चर्चा वर केली आहे; परंतु 'उपवास' केव्हा संपतो आणि 'उपासमार' केव्हा सुरू होते हे कसे ओळखावे ? कित्येक अनुभवी चिकित्सक या दोन स्थितींची सीमारेषा ओळखण्यासाठी 'भूकेच्या भावने'चा आधार घेतात. उपवासाची समाप्ती करणे आवश्यक आहे की नाही हे समजण्यासाठी ही पद्धत विचार करण्यासारखी आहे.

उपवास सुरू केल्यानंतर प्रथम दोन-तीन दिवस लागणारी भूक ही सवयीने लागलेली व वेदनायुक्त अशी कृत्रिम भूक असते; ती खरी भूक नसते. दोन-तीन दिवसांनंतर ही भूक नष्ट होते. त्यानंतर शरीरातील आंतरिक शुद्धतेचे कार्य पूर्ण झाल्यानंतर नैसर्गिकरीत्या स्वाभाविक असणारी खरीखुरी भूक पुनः जागृत होते. अशी अवस्था आली की उपोषणाचा अवधी पूर्ण झाला आहे असे समजावे असे काही तज्ज्ञ म्हणतात. यानंतरदेखील भोजन घेतले गेले नाही तर उपासमार सुरू होते असे समजावे. परंतु या पद्धतीने या दोन स्थितींमधील भेद उकलण्याचे काम अत्यंत कठीण आहे, कारण भूक ही एक व्यक्तिगत भावना आहे. मन जेव्हा त्याला आवडणाऱ्या एखादया कार्यात गुंतले असेल तेव्हा त्याला भुकेचे भान रहात नाही. उलट आवडत्या पदार्थांचा विचार मनात आला किंवा तो पदार्थ दृष्टीस पडला तरीदेखील भूक जागृत होते. म्हणजे जोपर्यंत भूक लागत नाही तोपर्यंत उपासमार सुरू होण्याची शक्यता नाही असे समजून भूक लागण्याची वाट पाहत राहिल्याने कधी कधी अनर्थ होऊ शकतो. त्याचप्रमाणे कोणत्याही कारणाने भूक जागृत झाल्यास ती वेळ उपवासाच्या समाप्तीची किंवा उपासमारीच्या सुरुवातीची आहे असे समजणेही चुकीचे आहे.

'उपवास' आणि 'उपासमार' या दोहोंतील भेद शरीरशास्त्राचा (Human Physiology) आधार घेऊन आणि अनेक प्रकारचे निरीक्षण (investigations) करून शोधून काढावा लागतो.

उपवास चालू असताना स्वतःसाठी पोषक घटक मिळवण्यासाठी शरीर सर्वप्रथम विजातीय घटकांचे व विषारी द्रव्यांचे दहन करते. त्याच वेळी थोडया प्रमाणात रक्तशर्करा आणि चरबीचे दहनदेखील (catabolism) सुरू असते. शरीरातील सर्व चरबी नष्ट झाल्यानंतरदेखील जर उपवास चालू ठेवला तर शरीराला आवश्यक असणाऱ्या अवयवांतील पेशींचे व तंतूंचे विघटन सुरू होते आणि त्यातून शरीराला पोषण मिळते.

चरबीचे दहन झाल्याने शरीरात किटोन द्रव्ये (ketone bodies) उत्पन्न होतात. ही किटोन द्रव्ये रक्तात मिसळतात आणि रक्ताला अम्लीय बनवतात. चरबीचे जो जो अधिकाधिक विघटन होत जाते तो तो रक्त अधिकाधिक अम्लीय बनत जाते, जेव्हा रक्तामध्ये किटोन द्रव्याची मात्रा २·४ मि. ग्रॅ.% पेक्षा जास्त होते तेव्हा ते मूत्रामध्ये उतरते. या स्थितीस 'किटोसिस' (ketosis) असे म्हणतात.

मूत्रामध्ये जेव्हा किटोन द्रव्य उतरते तेव्हा ते भयसूचक चिन्ह समजावे, कारण किटोसिसमधून 'ॲसिडोसिस' उत्पन्न होते आणि त्यामुळे आरोग्य बिघडते. ही स्थिती साधारणतः ४० ते ५० दिवसांच्या उपवासानंतर निर्माण होते.

उपवास करणाऱ्यांनी तसेच त्यांच्यावर देखरेख ठेवणाऱ्या अनुभवी चिकित्सकांनी ॲसिडोसिसच्या बाह्य लक्षणांवर सतत लक्ष ठेवणे आवश्यक आहे. ॲसिडोसिसच्या लक्षणात उचकी, उलटी, दीर्घ व खोल (जणू रोगी प्राणवायूसाठी तडफडत आहे असा) श्वासोच्छ्वास, हृदयाचे अनियमित ठोके, शरीरातील पाण्याचा अंश कमी होणे (dehydration), शुद्ध कमी होणे (उदा. गुंगी येणे किंवा बेशुद्ध होणे) वगैरे गोष्टींचा समावेश होतो.

ही लक्षणे दिसू लागताच लघवी तपासणे अत्यंत आवश्यक आहे.[1] जर लघवीमध्ये 'किटोन' द्रव्य आढळून आले तर उपवासाचे पारणे करणे म्हणजे उपवास सोडणे आवश्यक आहे असे समजावे.

उपवास चालू असताना सोडा, मीठ, इत्यादी क्षार घालून पाणी प्यायले किंवा फळरसात ते पाणी मिसळून घेतले तर किटोसिस आणि ॲसिडोसिससारख्या नुकसानकारक प्रतिक्रियांना काही काळ तरी प्रतिबंध घालता येतो.

अर्थात प्रत्येक उदाहरणात उपवास करणाऱ्या व्यक्तीच्या शरीरात ॲसिडोसिसची लक्षणे दिसतातच असे नाही. उपवास करणारी व्यक्ती जर अत्यंत अशक्त असेल आणि त्याच्या शरीरात चरबीचे प्रमाण अत्यंत अल्प म्हणजे नगण्य असेल तर किटोसिस न होता एकदम प्रोटीनचे विघटन (ॲसिडोसिस) सुरू होते आणि त्याची अवस्था चिंतादायक बनण्याची शक्यता असते. दुसऱ्या शब्दांत सांगायचे तर उपासमारीस सुरुवात होते.

प्रोटीनचे विघटन वाढत गेले तर रक्तातील युरियाचे प्रमाण देखील वाढत जाते. रक्तामध्ये युरियाचे सर्वसाधारण प्रमाण १५ ते ४५ मि. ग्रॅम % एवढे असते. जर युरियाचे प्रमाण त्यापेक्षा वाढले तर लगेच उपवास थांबविणे आवश्यक आहे. रक्तामध्ये युरियाचे प्रमाण प्रमाणाबाहेर वाढले तर त्याला 'युरेमिया' असे म्हणतात. युरेमियाच्या अवस्थेत प्रोटीनच्या विघटनाची शेष द्रव्ये मूत्रामध्ये दिसू लागतात. निरोगी अवस्थेत संपूर्ण दिवसतात मूत्रामध्ये नायट्रोजनचे प्रमाण साधारणतः १५ ग्रॅम इतके असते. मूत्र-तपासणीमध्ये नायट्रोजनचे प्रमाण जर वाढले तर उपवास बंद करणे अतिशय आवश्यक ठरते.

1. रॉथेराच्या पद्धतीप्रमाणे किंवा गॅरहार्टच्या पद्धतीप्रमाणे मूत्राचे रासायनिक पृथक्करण केल्याने त्यात किटोन द्रव्याचे प्रमाण आढळून येते.

थोडक्यात सांगायचे म्हणजे दहा-बारा दिवसांचा उपवास संपूर्णपणे सुरक्षित व उपयुक्त असतो. या दिवसांत वर सांगितलेली लक्षणे दिसत नाहीत. तथापि ज्यांच्या शरीरात चरबीचे (मेदाचे) प्रमाण अधिक असते अशा लोकांनी योग्य काळजी घेतली तर ते ३० दिवसांचा किंवा त्याहीपेक्षा अधिक दिवसांचा उपवास-देखील सुरक्षितपणे व निर्धारपूर्वक पार पाडू शकतात. यापेक्षा अधिक दिवसांचा उपवास करावयाचा असेल तर अनुभवी निसर्गोपचार तज्ज्ञाच्या मार्गदर्शनाखाली करणे अधिक आवश्यक असते. अत्यंत सडपातळ आणि शरीर दुर्बळ करणाऱ्या व्याधींनी ग्रस्त असलेल्या लोकांनी ८-१० दिवसांपेक्षा अधिक मुदतीचा उपवास करू नये.

उपोषण करणाऱ्याच्या तब्बेतीवर सतत लक्ष ठेवले आणि आवश्यकतेनुसार वरचेवर त्याच्या विविध तपासण्या केल्या तर कोणतीही व्यक्ती सहजतेने उपवास करू शकेल आणि उपवासापासून होणारे लाभ प्राप्त करू शकेल हे निर्विवाद आहे.

* * *

३. उपोषणास सुरुवात करण्यापूर्वी

ज्यांना अल्प किंवा दीर्घ मुदतीचा उपवास करावयाचा आहे त्यांनी प्रथमतः आपल्या उपवासामागील हेतू निश्चित केला पाहिजे. उपवास करून आपल्याला काय मिळवायचे आहे व कोणता हेतू सिद्धीस न्यावयाचा आहे हे प्रथमतःच स्पष्ट असले पाहिजे.सर्वसाधारणातः शारीरिक व्याधी दूर करण्यासाठीच उपवास करण्यात येतो. कित्येक लोक असाध्य रोगातून मुक्त होण्यासाठी दीर्घ मुदतीचा उपवास करतात. तर कधी मानसिक शांतीसाठी व अध्यात्मिक विकासासाठीदेखील उपवास केला जातो. यास्तव, उपवास सुरू करण्यापूर्वी त्यामागील ध्येय किंवा उद्देश स्पष्ट असला पाहिजे. आपला हेतू असा निश्चित करूनच उपवास करण्याचा निर्णय घ्यावा आणि तो निर्णय साध्य करण्याचा दृढ संकल्प करावा. श्रद्धापूर्वक व आत्मविश्वासपूर्वक सुरू केलेला उपवास आपल्याला निश्चित फळ दिल्याशिवाय राहत नाही.

उपवासाची सुरुवात करण्यापूर्वी काही दुसरी तयारी करावी लागते का ? हा प्रश्न महत्त्वाचा आहे. एकदोन दिवसांचा अगर एका आठवड्याचा उपवास करावयाचा असेल तर वेगळ्या तयारीची जरूर नाही; परंतु दीर्घ मुदतीचा उपवास सुरू करावयाचा असेल तर मात्र विशिष्ट प्रकारची तयारी करणे आवश्यक आहे.

उपवास करणाऱ्याने सर्वप्रथम उपवासासंबंधी शास्त्रीय माहिती मिळवली पाहिजे. उपोषणासंबंधीच्या पुस्तकांवरून किंवा निसर्गोपचारतज्ज्ञाकडून ही माहिती मिळवावी. या माहितीमुळे उपोषणाची खरी पद्धत आणि उपोषण-काळात पाळावयाचे नियम आपल्याला समजतात. तसेच यामुळे उपोषणाबद्दलची गैरसमजूत किंवा भीतीदेखील दूर होते. उपवासाबद्दल मनात श्रद्धा निर्माण होते. त्यापासून होणाऱ्या फायदयांची माहिती मिळते. तसेच मानसिक प्रसन्नतेचा अनुभव येतो आणि त्यामुळे एक प्रकारचे धैर्यदेखील येते.

दीर्घ मुदतीचा उपवास करण्यापूर्वी पूर्वतयारी म्हणून एक-दोन दिवसांचा अल्प मुदतीचा उपवास केला पाहिजे. असे केल्याने आपल्यात धैर्य येते आपला आत्मविश्वास वाढतो.

उपोषणकाळात शरीराला संपूर्ण आराम देण्याची आवश्यकता आहे. या अवस्थेत कंटाळा येऊ नये म्हणून मानसिक समाधान मिळणारे हलकेफुलके कार्य करावे. याबाबतही प्रथमपासूनच तयारी केलेली असावी. यासाठी चांगल्या पुस्तकांचे वाचन, प्रार्थना इत्यादी मार्ग अवलंबावेत.

उपोषणकाळात उपोषण करणाऱ्या व्यक्तीस घरातूनदेखील सहकार्य मिळाले पाहिजे. तेव्हा उपवास करण्याचे ठरवल्यानंतर घरातील सर्वांना त्याबाबत आपण सांगितले पाहिजे व घरातून सहकार्य मिळण्याची खात्री करून घेतली पाहिजे. कारण उपोषणकाळात मानसिक शांतीची व दृढ आत्मविश्वासाची अत्यंत जरूर असते. घरातून जर उपवास करण्यास विरोध झाला तर त्यामुळे मानसिक संताप होईल व मन उद्विग्न बनेल. असे घडल्यास उपवासापासून अपेक्षित असणारे लाभ आपल्याला मिळणार नाहीत. तेव्हा उपोषणास जर घरातील सर्वांचे सहकार्य नसेल तर उपोषणासाठी एखादया नैसर्गिक उपचार-केंद्राचे सहकार्य घेतले पाहिजे. तेथील नैसर्गिक वातावरणामुळे आणि इतर उपवास करणाऱ्या लोकांची सोबत मिळाल्याने आपले इच्छित उपोषण सहजतेने व चांगल्या प्रकारे पार पडते.

दीर्घ मुदतीच्या उपवासाला सुरुवात करण्यापूर्वी पाच-सात दिवस साधा, सात्त्विक आणि हलका आहार घ्यावा. फळे, हिरव्या पालेभाज्या, मोड आणलेली कडधान्ये आणि धान्ये यांचा आहारात मुख्यत्वाने उपयोग करावा. कारण या प्रकारच्या अन्नपदार्थांत जीवनसत्त्वे आणि क्षार भरपूर प्रमाणात असतात. शिवाय, हे पदार्थ खाल्ल्याने जीवनसत्त्वांचा व क्षारांचा शरीरात विपुल प्रमाणात संचय केला जातो. यामुळे उपोषणकाळात त्या संचित द्रव्याचा पुष्कळ उपयोग होतो.

उपोषणापूर्वी काही दिवस रोगनिवारणासाठी साधे नैसर्गिक उपचार करण्यात आले तर ते उपोषण करणाऱ्याला अत्यंत उपयुक्त ठरते.

उपोषणास सुरुवात करण्यापूर्वी आतडी स्वच्छ करणे अत्यंत आवश्यक आहे. उपवासाच्या पहिल्या दिवशी ही गोष्ट चांगली लक्षात ठेवावी. त्यासाठी हिरड्याचे चूर्ण किंवा इसबगुल घ्यावे किंवा एनिमा घ्यावा. आतड्यामध्ये जो मळ साचून राहिलेला असतो तो तसाच राहिला तर तो हळूहळू सुकून जातो आणि मग त्यातील विषारी द्रव्ये शरीरात शोषली जातात; यामुळे मळ साचून राहणे अत्यंत हानिकारक असते, तसेच रोग बरा होण्यासही खूप विलंब लागतो. उपवास सुरू केल्यानंतर दोन-तीन दिवसांनंतर पुन: एनिमा घेणे आवश्यक असते.

उपवासाला सुरुवात करण्यापूर्वी किती दिवसांचा उपवास करायचा आहे ते नक्की करू नये, कारण उपवासाचा काळ त्यावेळच्या आपल्या शारीरिक स्थितीवर व शरीराच्या आवश्यकतेवर अवलंबून असतो.

थोडक्यात सांगायचे म्हणजे जाणीवपूर्वक, आत्मविश्वासाने आणि योग्य त्या तयारीनिशी उपवास सुरू केला तर तो यशस्वी झाल्याशिवाय राहत नाही.

* * *

४. उपोषणकाळात काय कराल?

ज्या उद्देशाने, श्रद्धेने, आत्मविश्वासाने व ज्या फळाच्या अपेक्षेने उपवासास सुरुवात केली असेल त्या उद्देशाकडे उपवासकाळात लक्ष ठेवावे व निर्धारपूर्वक उपोषण तडीस न्यावे. उपोषण ही केवळ शारीरिक प्रक्रिया नाही; ती एक मानसिक प्रक्रियादेखील आहे. त्यामुळे उपोषणाच्या काळात काही शारीरिक व मानसिक नियमांचे पालन करणे आवश्यक असते. उपोषण करणारी व्यक्ती या नियमांचे जितके काटेकोरपणे पालन करेल तितका तिला अधिक फायदा होतो आणि ती लवकर रोगमुक्त होऊन तिला आरोग्यप्राप्ती होते.

उपोषणकाळात पुढील नियमांचे पालन करणे आवश्यक आहे.

शारीरिक नियम : (१) उपोषणकाळात जितके शक्य होईल तितके अधिक पाणी प्यावे. दिवसातून तीन-चार वेळा एक-एक ग्लास कोमट पाणी प्यावे. मधून मधून थंड पाणी प्यायले तरी चालेल; परंतु एकदम भरपूर पाणी न पिता थोडे थोडे प्यावे. पाणी हे शरीरातील विषांना विरघळवणारे माध्यम आहे. अशा विरघळलेल्या विषांचा निचरा शरीर सहजतेने करू शकते.

सकाळच्या प्रहरी उष:पान करताना पाण्यात लिंबाचा रस व मध घालून पाणी प्यावे. त्यानंतर देखील दिवसातून दोन-तीन वेळा पाण्यात मधुर आंबट अशा फळांचा रस मिसळून अथवा मीठ किंवा खाण्याचा सोडा घालून पाणी प्यावे. असे केल्याने शरीरातील क्षारांचा पुरवठा टिकून राहतो आणि उपवास काळात उद्भवणाऱ्या रक्ताम्लतेला (acidosis) प्रतिबंध घातला जातो. फळांच्या रसांमधून प्राप्त होणारी जीवनसत्त्वे आणि क्षार शरीराच्या सफाई-मध्येदेखील सहाय्यरूप होतात.

(२) उपोषणकाळात दर दोन-तीन दिवसांच्या अंतराने एनिमा घेतला पाहिजे, त्यामुळे आतड्यात मळ साचून राहणार नाही व आतड्यामध्ये मळ शोषला जाणार नाही. जर मळ आतड्यामध्ये शोषला जाऊ लागला तर त्यात असणारी विषारी द्रव्ये रक्तामध्ये मिसळली जातात. असे होऊ नये म्हणून पोट चांगले साफ ठेवणे अत्यंत आवश्यक आहे.

(३) दुर्गंधयुक्त घाम येऊ नये म्हणून उपोषण करणाऱ्याने साधारण गरम पाण्याने आंघोळ करावी. जर अशक्तपणा वाटत असेल तर गरम पाण्यात बुडवून पिळून घेतलेल्या पंच्याने दुसऱ्याकडून अंग पुसून घ्यावे.

(४) उपोषण करणाऱ्याने नेहमी उघड्या व स्वच्छ हवेत राहावे. दीर्घ श्वास घ्यावा. त्यामुळे उपोषण करणाऱ्यास खूप फायदा होतो. थंडी असेल तर गरम कपडे घालूनदेखील उघड्या हवेत राहण्याचा प्रयत्न करावा.

(५) सकाळच्या प्रहरी सूर्यस्नान केल्याने उपोषण करणाऱ्यास चांगला फायदा होतो. तेव्हा रोज एक-दोनदा अर्धाअर्धा तास सकाळच्या कोवळ्या उन्हात उघड्या शरीराने बसावे.

(६) दिवसातून एखादे वेळी पाणी प्यायल्यावर–ओटीपोटावर अर्धा पाऊण तास मातीचा लेप ठेवावा.

(७) उपोषण काळात मालीश, गरम पाण्याचे कटिस्नान, बाष्पस्नान, गरम पाण्याचे पादस्नान वगैरे नैसर्गिक उपचार आलटून पालटून आवश्यकते-प्रमाणे केल्यास खूप फायदा होतो.

(८) उपोषणाच्या काळात झटकन उभे राहणे, चालणे, झोपल्याबर एकदम उठून बसणे इत्यादी क्रिया झपाट्याने करू नयेत कारण उपोषणकाळात रक्तशर्करेचे (blood sugar) प्रमाण कमी होते. अशा झपाट्याने केलेल्या क्रियांमुळे चक्कर येण्याची शक्यता असते.

मानसिक नियम : उपोषणकाळात पुढे दिलेल्या मानसिक नियमांचे पालन केल्याने चांगला फायदा होतो.

(१) उपवास चालू असताना नेहमी सरळ आणि विधायक विचार (positive and constructive thinking) करा. आरोग्य प्राप्त करण्याच्या स्वतःच्या संकल्पाबाबत दृढ राहा आणि इच्छित फळ प्राप्त करण्याचा चिकाटीने प्रयत्न करा. हे लक्षात ठेवा की, कळत नकळत केलेल्या अयोग्य आहारविहाराचा परिणाम म्हणजे 'रोगनिर्मिती' आणि उपवास म्हणजे रोगमुक्तीसाठी घेतलेले 'प्रायश्चित्त' आहे.

(२) उपोषणकाळात मनोवृत्ती नेहमी प्रसन्न ठेवा. आशा, उल्हास आणि आनंददायी विचाराने प्रत्येक दिवस व्यतीत करा. कधीही रागवू नका, निराश बनू नका, काळजी करू नका किंवा हताश होऊ नका. या सर्व आरोग्याला अवरोध करणाऱ्या शक्ती आहेत. त्यांना दूरच ठेवा. आशा, उत्साह, प्रसन्नता, दृढता आणि आत्मविश्वास – हा आरोग्यप्राप्तीच सोपान आहे. तेव्हा भय दूर ठेवा.

(३) उपोषणकाळात तुमचे मन उच्च विचाराने प्रेरित करा. उज्ज्वल स्वप्ने पाहा. मनाला शांती व प्रेरणा मिळेल अशा प्रकारची पुस्तके वाचा, संगीत ऐका, प्रार्थना करा.

(४) उपोषणकाळात शक्यतो एकांतात राहणे पसंत करा. धांदल, गडबड आणि गोंधळ किंवा निरनिराळ्या प्रदूषणांपासून लांब राहा. उपवासाविषयी काही ज्ञान नसणाऱ्या लोकांचा संपर्क टाळण्याचा प्रयत्न करा, कारण असे लोक तुमची श्रद्धा डळमळेल अशा प्रकारच्या गोष्टी सांगून उपवासाविषयी तुमच्या मनात एक प्रकारची भीती निर्माण करतात.

(५) उपोषणकाळात अन्नपदार्थांकडे पाहू नका; त्याच्या वासापासूनही दूर राहा. मनातून जेवणाचा विचारच काढून टाका. स्वयंपाकघर विसरण्याचा प्रयत्न करा. जेवणाविषयीच्या गप्पा मारू नका किंवा ऐकू नका.

(६) उपवासाच्या सुरुवातीला दोन-तीन दिवस चीड, आळस, अशक्ती, डोकेदुखी, निद्रानाश या गोष्टींचा अनुभव येईल; पण त्यामुळे घाबरू नका. निर्धाराने व आत्मविश्वासाने उपवास चालूच ठेवा म्हणजे थोड्याच दिवसांत प्रत्येक प्रकारच्या तक्रारीचे निवारण होईल.

उपोषणकाळात होणारा त्रास : उपोषणकाळात कित्येक प्रकारचा त्रास होण्याची शक्यता असते. निसर्गोपचारतज्ज्ञ या त्रासाला चांगले चिह्न समजतात. त्यांच्या मते असा त्रास म्हणजे जीवनशक्तीत वाढ होत असल्याची आणि शरीरातील कचरा बाहेर फेकला जात असल्याची लक्षणे आहेत. उपवासकाळात होणाऱ्या या त्रासाची जर उपोषण करणाऱ्याला आधीच कल्पना असेल तर अशा प्रकारच्या लक्षणांनी तो चिंतित किंवा भयभीत होत नाही, त्याचा आत्मविश्वास डळमळत नाही आणि उपवास सोडण्याचा विचारही तो मनात आणत नाही.

एक दिवसाच्या किंवा तीन दिवसांच्या उपवासाने कोणत्याही प्रकारचा त्रास होत नाही. मात्र खाण्यासाठी मन लालचावत असते. तसेच न खाण्यामुळे मन उदास व सुस्त बनते. थोडासा अशक्तपणाही वाटतो; परंतु तो मानसिक

कारणामुळेच वाटत असतो. जर चांगल्या पूर्वतयारीनिशी उपवास सुरू केला असेल तर तीन दिवसांनंतर अशक्तपणाऐवजी शरीरात स्फूर्तीचा संचार झाल्याचा अनुभव येतो. शरीर हलकेफुलके झाल्याचे जाणवते.

उपवास सुरू करताच शरीरातील विविध भागांतून विजातीय द्रव्ये सुटी पडू लागतात. तीनेक दिवसांत ही विषे रक्तात मिसळू लागतात. तेव्हा त्यांचा प्रभाव मेंदूवर आणि ज्ञानतंतूंवर होतो. त्यामुळे उपोषण करणाऱ्याला थोडा अशक्तपणा वाटतो.

ज्या लोकांच्या शरीरात ही विषारी द्रव्ये पुष्कळ प्रमाणात असतात, त्यांना खूप त्रास सहन करावा लागतो. निष्णात निसर्गोपचारतज्ज्ञाने उपवासाचे अशा प्रकारे आयोजन केले पाहिजे की, उपोषण करणाऱ्याला खूप त्रास होणार नाही.

उपोषणकाळात पुढील प्रकारचा त्रास होण्याची शक्यता असते.

(१) तोंडाची चव बिघडते.

(२) जीभ घाणेरडी होते.

(३) मूत्राचा रंग पिवळा बनतो.

(४) उबके येतात, उलटीचा त्रास होतो.

(५) एखादे काम झपाट्याने केल्यास चक्कर येते किंवा डोळ्यांपुढे अंधारी येते.

(६) झोप कमी होते किंवा झोप येतच नाही.

(७) बद्धकोष्ठतेचा त्रास होतो.

(८) केव्हा केव्हा जुलाब होतात, ताप येतो आणि हृदयाचे ठोके जलद गतीने पडण्यास सुरुवात होते.

वर उल्लेख केलेल्या तक्रारींपैकी शेवटची तक्रार सोडली तर बाकीच्या तक्रारी किरकोळ आहेत. त्यांची चिंता करू नये. जर हृदयाचे ठोके जलद गतीने पडू लागले, श्वासोच्छ्वासाचा वेग वाढला व तो क्षीण होऊ लागला किंवा शुद्ध हरपू लागली तर मात्र मूत्रपरीक्षा करून घेणे अत्यंत आवश्यक आहे. वेळ आली तर उपवास मधूनच बंददेखील करावा लागतो.

मात्र तज्ज्ञ व अनुभवी निसर्गोपचारतज्ज्ञांच्या उपस्थितीत कोणत्याही प्रकारचा त्रास झाला तरी घाबरू नये. कारण तक्रारी जितक्या अचानक उद्भवतात तितक्याच त्वरेने त्या नाहीशादेखील होतात. उद्भवलेल्या तक्रारी कमी होणे म्हणजे शरीर विषमुक्त व शुद्ध झाल्याचे चिन्ह आहे.

* * *

५. उपवास सोडताना

उपवासाच्या आरंभापेक्षा उपवास सोडण्याची क्रिया अत्यंत महत्त्वाची आहे. वैज्ञानिक दृष्ट्यादेखील ही क्रिया महत्त्वाची आहे. उपवास सोडताना मन शांत असले पाहिजे. त्या वेळेस अत्यंत धैर्याने व संयमाने वागले पाहिजे. आवश्यकता भासल्यास या वेळेस निसर्गोपचारतज्ज्ञाचा सल्ला घ्यावा.

उपोषणाच्या काळात जर स्वाभाविकपणे भूक लागली असेल, जीभ स्वच्छ झाली असेल, जिभेवरचा चिकटपणा नाहीसा झाला असेल आणि तोंडात मधुर चव व लाळ निर्माण झाल्याचा अनुभव येत असेल तर ती उपवास सोडण्याची सूचना आहे असे समजावे. हे चिन्ह म्हणजे उपवास समाप्तीची आदर्श लक्षणे आहेत. अर्थात या वेळेस उपोषण करणाऱ्याने त्याला जाणवणारा अशक्तपणा, उदासीनता वगैरे गोष्टींकडे दुर्लक्ष करावे. जर परिस्थितीच तशी निर्माण झाली तर निश्चित केलेल्या वेळेपूर्वीदेखील उपवासाची समाप्ती करावी.

उपवास सोडताना पारणे करावयाचे असते. त्याचे महत्त्व उपवास करण्यापेक्षादेखील अधिक असते. उपवासानंतर होणाऱ्या फायदयांची प्रचीती कदाचित उपवासकाळात होणार नाही; परंतु त्यांचे प्रत्यंतर उपवास सोडल्यानंतर थोडयाच दिवसात येते व होणारे लाभ स्पष्टपणे दिसू लागतात.

दीर्घ मुदतीचा उपवास सोडताना विशेष काळजी घेतली पाहिजे व सावध राहिले पाहिजे. अशा वेळी धैर्याने व संयमाने वागणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. जर याबाबत काळजी घेतली गेली तरच उपवासामुळे स्थायी स्वरूपाचे फायदे प्राप्त होतील व पुनः उपवास करण्याची जरूर भासणार नाही. उपवास सोडताना उपवास करणाऱ्याने एक महत्त्वाची गोष्ट लक्षात ठेवणे अत्यंत आवश्यक आहे. दीर्घ मुदतीच्या उपवासकाळात पचनव्यवस्थेचे कार्य मंद झालेले असते; जवळजवळ निष्क्रिय झालेले असते असे म्हटले तरी चालेल. पचनव्यवस्थेशी निगडित असणाऱ्या ग्रंथीदेखील सुषुप्त अवस्थेत असतात. आतडीदेखील संकुचित होऊन जातात. अशा परिस्थितीत पचनव्यवस्थेवर व तिला निगडित असलेल्या अवयवांवर आहाराच्या पचनाचे कार्य सोपवताना अत्यंत सोशीकपणा व संयम राखला पाहिजे. प्रत्येक अवयव क्रमशः कार्यरत होत असतो तेव्हा तशी त्याला संधी दयावी.

निसर्गोपचारतज्ज्ञाच्या मते उपवास सोडताना (म्हणजे उपवासाचे पारणे करताना) सुरुवातीला अल्प प्रमाणात संत्री किंवा त्या जातीच्या फळांचा मधुर-आंबट रस प्राशन करावा. सुरुवातीस दोन वेळच्या रसपानामध्ये चांगले अंतर ठेवावे. हळूहळू हे अंतर कमी करावे व रसाचे प्रमाणदेखील वाढवावे. उपवास सोडल्यानंतर व रसपान केल्यानंतर तीन-चार तासांनी पोट साफ होणे आवश्यक आहे.

सुरुवातीला तीन-चार दिवस फळे आणि भाज्यांच्या रस यासारखा प्रवाही आहार घ्यावा आणि रसाचे प्रमाणदेखील अल्प ठेवावे. हळूहळू त्याचे प्रमाण

वाढवावे. चार पाच दिवसांनंतर रसाळ पण मऊ फळे, वाफवलेल्या भाज्या व पालेभाज्या, दूध, ताक, अल्प प्रमाणात सुका मेवा यासारखा हलका आहार घेणे चालू करावे. रोजचा शिजवलेला आहार घेण्यास काही दिवस जाऊ द्यावेत.

दीर्घ मुदतीच्या उपवासानंतर पौष्टिक व चरबीयुक्त आहार घेऊन गेलेली शक्ती परत मिळविण्याची घाई करणे म्हणजे केवळ वेडेपणा आहे. इतकेच नव्हे तर हा एक अविचारी व हानिकारक निर्णय आहे. उपवास सोडल्यानंतर आपल्या आहारावर संपूर्णपणे नियंत्रण ठेवावे. दीर्घ उपवासानंतर मूळ आहारावर येण्यास जवळजवळ एक महिन्याचा अवधी लागतो. उपवास सोडल्यानंतर या नियमाचे पालन केले गेले नाही तर कदाचित उपवास निष्फळ जाण्याची शक्यता असते, इतकेच नव्हे तर शरीरावर व मनावर त्याचा विपरीत परिणामदेखील होण्याची शक्यता असते.

खाण्यापिण्यात नियमितपणा, औचित्य व प्रमाणशीरपणा ठेवला जात नाही म्हणून तर उपवास करण्याची आवश्यकता निर्माण होते. उपवासानंतर जर खाण्यापिण्यात अशाच प्रकारची अनियमितता अनौचित्य आणि अविचारीपणा ठेवला तर शरीर पुनः दोषांचे आणि विषांचे भांडार बनते आणि मग भयंकर रोग निर्माण होतात.

उपवास हा एक स्वास्थ्यवर्धक व समयोचित उपचार आहे. जे आहार-विहारात नियमित असतात आणि जे संयमी जीवन जगतात अशा लोकांना दीर्घ उपवास करण्याची क्वचितच आवश्यकता भासते. आठवड्यातून किंवा पंधरवड्यातून एक दिवसाचा किंवा अर्ध्या दिवसाचा उपवास अशा लोकांना पुरेसा होतो.

उपवास सोडल्यानंतर अनेकांना एखाद आठवड्यापर्यंत पुष्कळ अशक्तपणा वाटतो व अंगात सुस्तपणा येतो. ही एक विचित्र गोष्ट खरी; परंतु हा अनुभव अल्प काळापुरताच असतो. उपोषणकाळात वापरल्या गेलेल्या रक्तशर्करेचा साठा शरीरात पुन: निर्माण होताच मनुष्याची तब्बेत पूर्ववत होते व त्याच्या शरीरातील अशक्तपणा नाहीसा होतो.

उपवास सोडल्यानंतर शरीरातील उष्णतेचे प्रमाण वाढले आणि ताप आल्यासारखे वाटले तर उपवास सोडण्यात आणि आहार घेण्यात केलेल्या घाईचा किंवा आपल्या निष्काळजीपणाचा हा परिणाम आहे असे समजावे. अर्थात या बाबतीत चिंता करण्याची जरूर नाही; परंतु असे झाले तर आहाराचे प्रमाण लगेच कमी करावे किंवा पुन्हा एक-दोन दिवसांचा उपवास करावा.

उपवास सोडल्यानंतर एखादा आठवडा आराम करावा आणि मग हळूहळू शारीरिक श्रम करणे चालू करावे. उपवासानंतर सक्रिय होताना आपल्या शरीराची स्थिती आणि आलेले अनुभव लक्षात ठेवून काम करावे.

* * *

६. उपवास : कोठे आणि केव्हा ?

आधुनिक युगात भौतिकवादाचा झपाट्याने फैलाव होत आहे. आपण-देखील या भौतिकवादाकडे इतके आकर्षित होऊ लागलो आहोत की, त्याचे अनुकरण करण्यात आपल्या स्वास्थ्याची व जीवनाची काळजी घेण्याचेही आपल्याला भान राहत नाही! आधुनिक काळात आपल्या आहार-विहाराच्या पद्धतीत आणि खाद्यपदार्थात पुष्कळ बदल झाला आहे. खाण्यापिण्याचा महिमा वाढला आहे. भोगविलासी वातावरण सर्वत्र पसरू लागले आहे. अशा विलासी वातावरणाची चटक लागल्यानंतर आरोग्यासाठी उपवास करण्याचा विचार कोण करेल ? दिनप्रतिदिन शरीर-स्वास्थ्य बिघडू लागले आहे, आजार आणि रोग वाढू लागले आहेत. त्यांचे निराकरण करण्यासाठी अधिकाधिक औषंधाचे व विविध उपचारांचे संशोधन अविरत सुरू आहे. त्यामुळे बहुतांशी लोकांना असे वाटते की, आधुनिक औषधांमुळे कोणताही रोग बरा करता येतो, मग उपवास करण्याचा प्रश्नच कुठे येतो?

सांप्रत काळात आधुनिक औषधांना कंटाळलेले आणि आधुनिक उपचार-पद्धतींनी हताश झालेले लोक निसर्गोपचाराकडे वळू लागले आहेत ही वस्तु-स्थिती आहे. उपवास करून आरोग्य प्राप्त करू इच्छिणाऱ्यांची व रोगमुक्त होऊ इच्छिणाऱ्यांची संख्या वाढू लागली आहे. अशा लोकांसमोर दोन प्रश्न उभे राहतात : उपवास कोंठे करावा आणि कसा करावा ?

उपवास करण्यासाठी निसर्गोपचार करणारे केंद्र हे आदर्श स्थान आहे; कारण की, तेथे उपोषण करणाऱ्यास अनुकूल वातावरण व आवश्यक त्या सोयी प्राप्त करून दिल्या जातात तसेच शरीर व मनास प्रेरणा देण्याचा तेथे प्रयत्न केला जातो. दुसरी गोष्ट म्हणजे निसर्गोपचारतज्ज्ञांचा किंवा निष्णाताचा सल्लाही येथे लगेच घेता येतो. उपोषणकाळात आवश्यक असणाऱ्या कटिस्नान, वाष्पस्नान, मालीश वगैरे अन्य उपचारांची तेथे व्यवस्था केलेली असते. निसर्गो-पचारतज्ज्ञांची सेवाही तेथे उपलब्ध असते. निसर्गोपचारकेन्द्राचे वातावरण, हवापाणी व आहारविहार उपोषण करणाऱ्यास खूपच अनुकूल असते. तेथे इतर उपोषणकारांचे साहचर्यदेखील मिळते. याप्रमाणे प्रत्येक उपोषण करणाऱ्यास निसर्गोपचारकेंद्रात शांती आणि धैर्य प्राप्त होते.

कित्येक लोक स्वतःच्या घरी राहून उपोषण करण्याचा प्रयत्न करतात; परंतु त्यांना तितकीशी सफलता प्राप्त होत नाही. कारण कुटुंबातील लोकांना उपवासा-विषयी सखोल ज्ञान नसल्यामुळे ते उपोषण करणाऱ्यास वारंवार उपवास सोडून देण्याचा सल्ला देतात किंवा उपवासाचा शरीरावर कसा विपरीत परिणाम होतो हे सांगतात किंवा त्याला खमंग पदार्थ दाखवून आग्रहाने खायला घालण्याचा-

देखील प्रयत्न करतात. त्यामुळे उपोषण करणाऱ्यांचा निश्चय डळमळतो व उपवासावरील त्यांची श्रद्धा नाहीशी होते. ते बेचैन व अस्थिर बनतात. याप्रमाणे उपवास करण्याचा त्यांचा संकल्प तडीस न गेल्याने उपोषण करणाऱ्यांचे नुकसान होते.

म्हणजे उपवास करण्यासाठी उपवासास प्रेरक व पोषक वातावरणाची आणि सहकार्य देणाऱ्या कुटुंबियांची आवश्यकता असते. अशा प्रकारची व्यवस्था आपल्या घरी होणे शक्य नसल्यास उपोषण करणाऱ्याने विनासंकोच नैसर्गिक उपचारकेन्द्राचे सहाय्य घ्यावे.

उपवास करण्यातील दुसरी अडचण म्हणजे उपोषणाची वेळ (ऋतू) कोणती असावी ? उपोषणाची क्रिया साधारणतः हवापाणी व वातावरणाशी संबंधित असल्याने उपवास कोणत्या ऋतूत करणे अधिक हितावह होईल याचाही विचार करायला पाहिजे.

हिवाळ्यामध्ये उपोषण करणाऱ्याच्या शरीराच्या त्वचेखाली असणारी चरबी शरीराच्या पोषणासाठी वापरली जाते. यामुळे उपोषणकाळात उपोषणकाराची थंडी सहन करण्याची क्षमता कमी होते. त्यामुळे उपवास करणाऱ्याला हिवाळ्यात अधिक थंडी वाजणे स्वाभाविक आहे. म्हणून उन्हाळ्यात उपवास करणे अधिक योग्य असते. निसर्गोपचारतज्ज्ञदेखील उन्हाळ्यात उबदार वातावरण असेल तेव्हा उपवास करण्याचा सल्ला देतात.

कधी कधी हिवाळ्यातच उपवास चालू करण्याची पाळी येते. अशा वेळेस उन्हाळ्यापर्यंत वाट पाहायची व उपवास करणे पुढे ढकलायचे का ? याचे उत्तर 'नाही' असे आहे. जर थंडीमध्ये उपवास करण्याची आवश्यकता भासली तर शरीरावर थंडीचा परिणाम होणार नाही याची दक्षता घेऊन उपवास करण्यास सुरुवात करावी. त्यातून काही त्रास वाटला तर उपवास निष्णात किंवा उपवास तज्ज्ञाचा सल्ला घ्यावा.

एखादया आजारपणातून मुक्त होण्यासाठी उपवास करण्याची आवश्यकता भासल्यास उन्हाळ्याची वाट पहात उपवास पुढे ढकलण्याने आजारपण वाढत जाईल व गंभीर अवस्था निर्माण होईल. म्हणजे हिवाळ्यात सामान्य वाटणारा एक रोग उन्हाळ्याची वाट पाहण्यात उन्हाळ्यापर्यंत अत्यंत उग्रस्वरूप धारण करून असाध्य बनेल.

तेव्हा अनिवार्य परिस्थितीत थंडीमध्येदेखील योग्य काळजी व दक्षता घेतल्यास उपवास करण्यात कसलाच धोका नाही. थंडीमध्ये उपोषण करणाऱ्याचे शरीर उबदार ठेवण्याचा मात्र प्रयत्न करावा.

अल्प मुदतीचा किंवा एक दोन दिवसांचा उपवास करायचा असेल तर मात्र इतक्या काटेकोर नियमांचे पालन करणे किंवा वातावरणाचा विचार करणे आवश्यक नाही.

* * *

७. उपवास आणि संयम

उपवासाचा मुख्य हेतू रोगातून मुक्ती मिळवून आरोग्य प्राप्त करणे हा असतो. तरीदेखील प्रत्येक रोगात व प्रत्येक परिस्थितीत उपवास हा स्वीकार्य उपचार आहे की नाही याबाबत मतभेद आहेत. तसेच उपवासाने सर्व रोग बरे होऊ शकतात की फक्त अमुकच रोगांपुरता त्याचा उपचार सीमित आहे हादेखील एक वादाचा विषय आहे.

निसर्गोपचारतज्ज्ञ व चिकित्सक असे स्पष्टपणे सांगतात की, उपवास हा सर्वरोगनाशक असा उपचार नाही. तथापि अनेक रोगांवर परिणामकारक इलाज करणारा उपवासासारखा दुसरा उपचारही नाही हे देखील निर्विवाद आहे. जर शरीरातील अवयव अगदी चेतनाहीन झाले नसतील आणि शरीरातील प्रतिकारशक्ती अगदी दुर्बल बनली नसेल तर उपवासाने बरा होणार नाही किंवा रोग्याच्या तब्बेतीत थोडीफार सुधारणा दिसून येणार नाही असा रोग क्वचितच असेल.

अर्थात प्रत्येक शारीरिक व मानसिक आजारामध्ये उपवास करणे योग्य ठरत नाही. प्रत्येक रोगाचे खरे निदान झाल्यानंतर व रोगाची सर्व लक्षणे समजल्यानंतरच निसर्गोपचारतज्ज्ञाच्या सल्ल्याने त्या रोगावर उपवासाचा उपचार करता येईल.

ज्या रोगांमध्ये किंवा शारीरिक अवस्थेत दीर्घकालीन उपवास करू नयेत त्यांची माहिती पुढे देण्यात आली आहे.

(१) **गर्भावस्थेत :** जेव्हा मातेला व पोटात वाढत असलेल्या तिच्या गर्भाला पोषणाची आवश्यकता असते तेव्हा उपवास करणे हितावह नसते. सगर्भा स्त्रियांनी उपवासाऐवजी रसाहार व नियंत्रित आहार घ्यावा.

(२) **कॅन्सरमध्ये :** वास्तविक कॅन्सर या रोगामध्ये रसाहार अत्यंत उपयुक्त उपचार आहे; परंतु रोग्यामध्ये कॅन्सरचे प्रमाण फार वाढलेले असेल तर अशा अवस्थेत उपवासाचा काहीच उपयोग होत नाही. जर एखादया वेळेस उपयोग झालाच तर ते त्याचे सद्भाग्यच म्हणावे लागेल.

(३) **क्षयामध्ये :** क्षय रोग उद्भवण्याच्या अनेक कारणांपैकी पोषक घटक पुरेसे न मिळणे हे एक कारण आहे. त्यामुळे क्षय रोग्याची स्थिती उपासमारीने खंगल्यासारखी झालेली असते. अशा परिस्थितीत त्याला उपवास करण्याचा सल्ला देणे हितावह ठरणार नाही.

(४) रक्तपित्त, बेरीबेरी, पॅलाग्रा, रिकेटस, रातांधळेपणा, कॅराटो-मलेशिया, मॅरास्मस, क्वसिकर सिन्ड्रम इत्यादी रोग काही आवश्यक घटकांचा व जीवनसत्त्वांचा अभाव असल्याने उद्‌भवत असतात; तेव्हा या रोगांमध्येही उपवास करणे हितावह नाही.

(५) थायरोटॉक्सिकोसिस हायपर-ॲड्रिनालिझम यासारख्या रोगांमध्ये अंतःस्रावी ग्रंथींच्या स्रावांची उणीव असते, त्यामुळे या रोगांमध्येही उपवास करणे योग्य ठरत नाही.

(६) यकृत आणि मूत्रपिंडाच्या रोगांमध्ये शरीरातील प्रोटीन्सचे प्रमाण कमी होत असते. यास्तव या रोगांमध्ये उपवास न करणेच योग्य ठरते.

वरील अपवादात्मक रोग सोडता इतर लहानमोठ्या सर्व रोगांत उपवासा-सारखा परिणामकारक व यशोदायक दुसरा उपाय नाही. म्हणजे उपवासाने प्रत्येक रोगात फायदा होतोच; फक्त असाध्य व जुनाट रोगांमध्ये थोड्या उशिराने फायदा होतो. शिवाय अशा रोगांमध्ये उपवासाची मुदत लांबवणेही आवश्यक ठरते.

उपवासाने प्राप्त झालेले आरोग्य कायम राहील असे समजू नये. उपवासाने शरीरामध्ये निर्माण झालेली विषारी द्रव्ये व विजातीय द्रव्ये नाहीशी केली जातात. परंतु एकदा उपवास केल्याने शरीर कायम निरोगी राहते हा समज मात्र चुकीचा आहे. त्यासाठी नेहमी खाण्यापिण्याच्या बाबतीत मिताहारी राहून आरोग्याच्या अन्य नियमांचे काटेकोर पालन करणे आवश्यक असते. त्याशिवाय व्यायाम, परिश्रम व योगासने करणे व मानसिक प्रसन्नता राखणे अत्यंत आवश्यक आहे. तसेच आठवड्यातून एक उपवास आणि वर्षातून एकदा तीन-चार दिवसांचा सलग उपवास नियमितपणे करावा.

उपवासाने प्राप्त केलेले आरोग्य टिकवून ठेवण्यासाठी शरीरात विषारी द्रव्ये व विजातीय घटक निर्माण होणार नाहीत याची काळजी घ्यावी आणि समजा ती पुनः निर्माण झाली तर पुनः उपवास करण्याची तयारी ठेवावी.

* * *

८. मानसिक व आध्यात्मिक विकासासाठी उपवास

केवळ शारीरिक स्वास्थ्यासाठीच नव्हे तर मानसिक व आध्यात्मिक स्वास्थ्यासाठीदेखील उपवासाला प्राचीन काळापासून महत्त्व देण्यात आले आहे. येशु ख्रिस्त, महमद पैगंबर आणि महावीर यांसारख्या महापुरुषांनी केलेले दीर्घ उपवास हे आध्यात्मिक उपवासाची उदाहरणे आहेत. जैन संप्रदायामध्ये तर अशा प्रकारचे उपवास खूपच प्रचलित आहेत. महात्मा गांधींनीदेखील आपल्या आध्यात्मिक व मानसिक उन्नतीसाठीच अनेकदा दीर्घ उपवास केले होते.

उपवासकाळातील मानसिक स्थितीचे योग्य चित्र जर लोकांसमोर उभे केले तर त्यांच्या मनात उपवासाविषयी श्रद्धा निर्माण होईल व लोकांच्या मनातील उपवासविषयक भयदेखील नष्ट होईल.

जर उपवासकाळात पूर्ण विश्रांती घेतली व अनुचित श्रम केले नाहीत तर फार अशक्तपणा येत नाही व जाणवत देखील नाही. उलट कित्येक उदाहरणांत थोड्या दिवसांच्या उपवासानंतर उपोषण करणाऱ्यास अधिक शक्तीचा अनुभव येतो असे आढळून आले आहे. असा अनुभव येण्याची दोन मुख्य कारणे आहेत : दैनंदिन भोजन घेण्याचे बंद केल्यामुळे शरीर स्वत: पोषण मिळविण्यासाठी विषारी द्रव्यांचे व विजातीय द्रव्यांचे दहन करू लागते; त्यामुळे शरीर शुद्ध होते. शरीरातील विषारी द्रव्ये नाहीशी झाल्याने शरीर ताजेतवाने बनते व शरीरात स्फूर्ती संचारल्याचा अनुभव येतो. दुसरे कारण हे आहे की, उपवासकाळात मनाला अपूर्व शांती व शक्ती प्राप्त होते. शारीरिक शक्ती व अशक्तीचे मोठे व मूळ कारण आपले मन आहे ही गोष्ट निर्विवाद आहे.

अनुभवी उपोषणकारांच्या मते उपवास काळात सर्व वृत्ती स्थिर बनतात व निर्मल होतात. मनाला परम शांती व आनंद प्राप्त होतो. शेवटी व्यक्ती निजानंदात लीन होऊन जाते. श्री. आनंदवर्धनजी म्हणतात की, ज्या लोकांनी ब्रह्मानंदाचे वर्णन केले आहे त्या लोकांनी उपोषणकाळातच ब्रह्मानंदाचा अनुभव घेतला असला पाहिजे. जर मनुष्याची दृढ इच्छा असेल तर उपवासकाळात अगदी थोड्या अवधीतच ईश्वराशी तो तन्मयता साधू शकेल. उपोषणकाळात मनुष्याचे मन स्वाभाविकपणेच ईश्वरामध्ये रत असते आणि त्याचे अंत:करण दिव्य ज्ञानाच्या प्रकाशाने भरून गेलेले असते.

'उपवासाचे तत्त्वज्ञान' (The Philosophy of Fasting) या पुस्तकाचे लेखक डॉ. एडवर्ड प्युरिंग्टन म्हणतात की, शरीरस्वास्थ्य तर विविध नैसर्गिक उपचार करून मिळवता येते; परंतु मानसिक स्वास्थ्यात वाढ करण्यासाठी उपवासाव्यतिरिक्त दुसरा उपाय नाही. त्यांच्या मते उपवासामुळे ज्ञानेंद्रिये

अत्यंत तेजस्वी बनतात, चंचल मनावर संयम ठेवण्यात मनुष्य यशस्वी बनतो. उपवासामुळे मनुष्याच्या मनात शांती, श्रद्धा, धैर्य आणि आत्मविश्वास यासारख्या गुणांचा विकास होतो. उपवासामुळे पूर्वी सुप्त असलेले नैसर्गिक गुण जागृत होतात. तसेच मनुष्य नैतिक व आध्यात्मिक विकासाकडे वाटचाल करू लागतो.

उपवास सोडल्यानंतरदेखील अशा लोकांना अनुचित किंवा अयोग्य प्रकारच्या भोजनात रस राहत नाही. त्यांचे समग्र जीवन व जीवन पद्धती बदलून जाते. परिणामत: व्यक्तीचे जीवन उन्नत व निरामय बनते.

* * *

९. उपवासाने वजन कमी करणे

आधुनिक जीवनपद्धतीमध्ये श्रमाची हकलपट्टी झाली आहे व चटकदार खाद्यपदार्थांची वाढ झाली आहे; त्यामुळे आज बरेचसे लठ्ठ स्त्रीपुरुष पाहायला मिळतात. लठ्ठपणा म्हणजे केवळ शरीराची स्थिती नाही तर तो एक प्रकारचा रोगच आहे. शिवाय या स्थूलतेमुळे इतरही अनेक रोग उद्भवतात.

स्थूलतेच्या मागे लपलेले धोके अलीकडे लोकांना माहीत होऊ लागले आहेत. त्यामुळे स्वत:चे वजन कमी करण्याची इच्छा बाळगणाऱ्यांची संख्या हल्ली खूप वाढली आहे. हे लोक वैद्य, डॉक्टर आणि इतर निष्णातांचा सल्ला घेऊन वजन कमी करण्यासाठी विविध उपाय करीत असतात. या उपायांमध्ये भूकहारक औषधे किंवा इतर औषधे, मर्यादित आहार व व्यायाम यांचा समावेश होतो.

अलीकडे नियंत्रित आहार घेऊन स्थूलपणा कमी करण्याचा अनेक लोक प्रयत्न करीत असतात; परंतु त्यांना त्यात मनासारखे यश प्राप्त होत नाही. कारण पहिली गोष्ट म्हणजे ही प्रक्रिया अत्यंत मंद गतीची आहे. दुसरी गोष्ट म्हणजे, यामध्ये नियमांचे पालन करण्यासाठी अत्यंत संयमाची आवश्यकता आहे. बिलकूल न खाण्यापेक्षा थोडे खाणे अधिक कठीण आहे. तिसरी गोष्ट म्हणजे या पदधतीमध्ये दीर्घ काळ संयम करावा लागत असल्याने सर्वसामान्य व्यक्ती शेवटपर्यंत आपला उत्साह टिकवून ठेवू शकत नाही; अर्थात थोड्या दिवसांच्या नियंत्रणामुळे थोडे वजन घटते ही गोष्ट खरी आहे, परंतु जुन्या सवयी पुन: डोके वर काढतात व पुन: पूर्ववत आहार घेणे चालू केले जाते. क्वचितच एखादी व्यक्ती अशी असते की जी दीर्घकालापर्यंत मर्यादित आहार घेण्याचा निश्चय पार पाडीत असते.

आहारावर नियंत्रण घालण्यापेक्षा उपवास करून वजन कमी करणे हा अधिक चांगला व थोड्या दिवसात निश्चितपणे यशस्वी होणारा उपाय आहे. कित्येक डॉक्टर्स असा दावा करीत असतात की उपवास आणि उपासमार एकच आहे, किंवा उपवासाने शरीराचे नुकसान होते. परंतु त्यांच्या या मतात काही तथ्य नाही. सडपातळ मनुष्यदेखील निर्धोकपणे उपवास करू शकतो; तेव्हा स्थूल व्यक्तीसाठी उपवास हा एक सुरक्षित उपाय आहे. अर्थात असे असले तरी अनुभवी निसर्गोपचारतज्ज्ञाच्या मार्गदर्शनाखाली उपवास करणे अधिक चांगले.

वजन कमी करण्याच्या उद्देशाने करण्यात आलेल्या उपोषणाने खालील प्रमाणे फायदे होतात :

(१) उपोषणामुळे वजन कमी होते; परंतु त्यामुळे आरोग्य बिलकूल बिघडत नाही.

(२) कमी किंवा मर्यादित आहार घेण्यापेक्षा संपूर्ण उपवास करण्याने अधिक आनंद मिळतो, कारण उपोषणाने खाण्याची इच्छा नाहीशी होते.

(३) उपवास केल्याने शरीरातील स्नायूंवर किंवा त्वचेवर कोणताही हानिकारक परिणाम होत नाही. त्वचेची कोमलता टिकून राहते. त्वचेला सुरकुत्या पडत नाहीत.

जो जो वजन उतरत जाते, तो तो आरोग्याची अनेक लक्षणे पाहावयास मिळतात. ही लक्षणे खालीलप्रमाणे आहेत :

(१) श्वासोच्छ्वास पहिल्यापेक्षा अधिक सहजतेने होऊ लागतो.

(२) शरीरातील सर्व क्रिया अधिक सरळ व सुलभतेने होतात.

(३) शरीर ताजेतवाने होते व शरीरात स्फूर्तीचा संचार होतो.

(४) थकवा बिलकूल वाटत नाही.

(५) पोटाचे किंवा ओटीपोटाचे वजन कमी होते व वेदना नाहीशा होतात.

(६) रक्ताचा दाब कमी होतो आणि हृदयावरचा दाब हलका झाल्याचे अनुभवास येते.

(७) वजन कमी झाल्याने उपोषण करणाऱ्यास आनंददायक व सुखदायक अनुभव येतो.

वजन उतरण्याचे प्रमाण प्रत्येक व्यक्तीच्या शारीरिक स्थितीवर व त्या वेळच्या परिस्थितीवर अवलंबून असते. दीर्घ मुदतीच्या उपोषणामध्ये रोज जवळजवळ पाऊण किलो ते एक किलोपर्यंत वजन कमी होते. एवढे वजन कमी झाल्याने शरीराचे काहीच नुकसान होत नाही.

जर वजन झपाट्याने कमी करायचे असेल आणि जर उपोषण करणाऱ्याची तब्बेत उत्तम असेल तर थोडा थोडा व्यायामदेखील करायला हरकत नाही. शरीरातील विशिष्ट भागांचे वजन कमी करण्यासाठी विशिष्ट आसने उपयुक्त ठरतात. इतर प्रकारचा हलका किंवा मध्यम प्रकारचा व्यायाम करायलाही हरकत नाही. मात्र व्यायामासाठी एका नियमित कार्यक्रमाची योजना आखली पाहिजे. उपोषणामध्ये कष्टदायक किंवा पुष्कळ व्यायाम करणे योग्य नाही, कारण अति व्यायामाने भूक जास्त लागते.

कोणी असा दावा करतात की व्यायामाने किंवा शारीरिक श्रम केल्याने-देखील वजन कमी करता येते; परंतु आता अनुभवाअंती असे आढळून आले आहे की, अशा प्रकारे वजन कमी करण्यास खूप वेळ लागतो. यामध्ये जास्त शारीरिक श्रम करण्याचीदेखील गरज भासते. सर्वसामान्य व्यक्तीमध्ये इतके श्रम करण्याची शक्ती व सहनशीलता असत नाही. साडे दहा तास लाकडे कापल्याने किंवा त्रेचाळीस मैल घोडेस्वारी केल्याने फक्त अर्धा किलो चरबी कमी होते.

थोडक्यात सांगायचे म्हणजे, वजन उतरवायचे असेल तर उपवासासारखा दुसरा रामबाण उपाय नाही. उपवासाने चरबी व वजन तर कमी होतेच; पण त्याशिवाय शरीरशुद्धी होते आणि आरोग्याचीही प्राप्ती होते. अर्थात उपावास सोडल्यानंतर खाण्यापिण्याच्या नियमांचे पालन करायला पाहिजे, तसेच आहाराचा अतिरेक टाळला पाहिजे.

* * *

१०. उपवास करा व शक्ती वाढवा

अल्प मुदतीच्या किंवा दीर्घ मुदतीच्या उपवासाने वजन कमी होते ही गोष्ट खरी आहे; परंतु उपवासाने शरीरातील शक्ती कमी होते किंवा शरीर चेतनहीन होते ही गोष्ट अगदी खोटी आहे. अनेक स्त्री-पुरुषांच्या अनुभवावरून असे आढळून आले आहे की, दीर्घ मुदतीच्या उपवासाने शारीरिक शक्ती कमी होण्याऐवजी तिच्यात वाढ होते. जरी निसर्गोपचारतज्ज्ञाच्या मार्गदर्शनाखाली काही रोग्यांना पोषक व शक्तिवर्धक आहार देण्यात आला तरी दिनप्रतिदिन त्यांचे शरीर दुर्बल, क्षीण आणि शक्तिहीन होत चालल्याचे दिसून येते; पण हेच रोगी जेव्हा उपवास करतात तेव्हा त्यांची शारीरिक शक्ती झपाट्याने वाढू लागते. ही एक विचित्र आणि आश्चर्यकारक वाटणारी गोष्ट आहे; पण यामागे कित्येक शास्त्रीय कारणे आहेत. आहार कमी प्रमाणात घेणे किंवा आहारात पोषक घटकांचा अभाव असणे हे व्यक्तीच्या दुर्बलतेचे कारण नसून, शरीरात साठून राहिलेले दोष, विजातीय द्रव्ये आणि विषारी द्रव्ये यामुळे शरीरात कमजोरी

व अशक्तपणा निर्माण होतो. उपवासामुळे सर्व प्रकारचे दोष नाहीसे होत असल्याने शरीरात शक्तीचा संचार होतो व शरीरात अपूर्व असा उत्साह व जोम निर्माण होतो.

दुर्बल, अशक्त आणि कमी वजन असणाऱ्या व्यक्तींना आपल्या शरीराची सतत काळजी वाटत असते. म्हणून आपल्या शारीरिक विकासासाठी, वजन वाढवण्यासाठी आणि शक्तीसाठी ते पौष्टिक आहार आणि शक्तिवर्धक औषधे घेतात तसेच व्यायामही करतात. तरीदेखील तब्बेतीत चांगली सुधारणा दिसून आली नाही तर ते अधिक आहार घेणे सुरू करतात. ही पद्धत अगदी चुकीची आहे. पोषक आणि जास्त आहार घेतल्याने शरीर धृष्टपुष्ट बनवता येते हा आपला चुकीचा व शरीराला हानिकारक असा समज आहे.

रोग्याचे शरीर क्षीण झाले असेल, बिछान्यात कूस बदलण्याइतकीदेखील त्याच्यात शक्ती नसेल, शरीरात वेदना होत असतील, घेतलेले अन्न पचवण्याचीदेखील त्याच्यात शक्ती राहिली नसेल; अशा परिस्थितीमध्ये रोग्याला जास्त आहार दिला गेल्यास त्याचा त्रास कमी होण्याऐवजी अधिक वाढतो. तसेच त्याचा अशक्तपणादेखील खूप वाढतो.

आधुनिक युगात विविध प्रकारचे खाद्यपदार्थ व पेये मनुष्याच्या जीवनाशी इतकी निगडित झाली आहेत की काही खाल्ल्याशिवाय किंवा प्यायल्याशिवाय मनुष्य दोन तासदेखील राहू शकत नाही. त्याला असे वाटते की, चहा-कॉफी प्यायल्याशिवाय आपल्याला काम करण्याची शक्ती व मूड येणार नाही, चवदार व पोषणयुक्त आहार घेतला नाही तर शरीराची झीज होईल व आपल्याला अशक्तपणा येईल. या मिथ्या भयातून मुक्त होण्यासाठी ते दिवसातून दोन-तीन वेळा नाश्ता घेतात, दोन वेळा भरपूर जेवण घेतात आणि अनेकदा थंड व गरम पेये प्राशन करतात. तोंडाला चव नसली, उबके येत असले, जीव घाबरा होत असला किंवा झोप येत नसली तरीदेखील खाणेपिणे घेतल्याशिवाय त्यांना समाधान वाटत वाटत नाही.

अशा प्रकारच्या खाण्यापिण्यामुळेच आजचा मनुष्य दिनप्रतिदिन दुर्बळ, क्षीण आणि हताश होत चालला आहे. यातून स्वतःला वाचवण्यासाठी तो अनेक प्रकारची औषधे घेतो; परंतु त्याच्या शरीरावर त्यांचा चांगला परिणाम झाल्याचे दिसून येत नाही.

उपोषणकाळात आणि त्यानंतर मनुष्याच्या शारीरिक शक्तीत वाढ होते. दुर्बल, रोगिष्ट व मृत्युशय्येवर पडलेल्या माणसाचे औषधोपचार किंवा अन्य उपचार बंद करून त्याला जर उपवास करायला लावले तर त्याचा आजार दूर होतो. इतकेच नाही, तर त्याच्यात नवीन जीवनशक्ती व चैतन्य निर्माण होते.

अनेक उपोषणकार उपोषणकाळात पुष्कळ शारीरिक श्रम करतात. काही तर पळण्याच्या स्पर्धेत विजयी झाले आहेत, तर काहीनी वजन उचलण्याच्या स्पर्धेमध्ये विश्वविक्रम नोंदवले आहेत. पुष्कळ उपोषणकार दीर्घ काळापर्यंत विविध प्रकारच्या शारीरिक व मानसिक कार्यात कार्यरत राहिलेले आहेत; तरीदेखील त्यांना कसलाही त्रास झाल्याचा अनुभव आलेला नाही.

उपवास केल्यानंतर स्वतःच्या शक्तीचा खरा अनुभव येतो. मेंदूत आश्चर्यकारक चैतन्य निर्माण होते आणि शारीरिक व बौद्धिक कार्य करण्याची क्षमता व वेग वाढतो. प्रत्येक उपोषणकारास या प्रकारचा अनुभव निश्चितपणे येत असतो.

* * *

११. कायाकल्पासाठी उपवास

अलीकडे वृद्धावस्थेला थोपवण्याचे उपाय शोधण्यासाठी अनेक प्रकारची संशोधने सुरू आहेत. त्यासाठी औषधे, व्यायाम आणि योगासने वगैरे उपाय सुचवले गेले आहेत. **निसर्गोपचारानेदेखील** वृद्धावस्था थोपवण्यात थोडीबहुत सफलता मिळालेली आहे.

अत्यंत वृद्ध झालेल्या स्त्री-पुरुषांना पुनश्च यौवनप्राप्ती होण्याची शक्यता कमी असते. **तरीदेखील** वेगाने येणाऱ्या वृद्धत्वावर उपावासाने थोडे नियंत्रण खचितच ठेवता येणे शक्य होते. लहान वयात येणारे अकाली वृद्धत्व मात्र उपवासाचा अवलंब करून निश्चितपणे थोपवता येते. वृद्धत्वाची कारणे नाहीशी करून तारुण्य पुनः प्राप्त करता येते.

शरीरात क्रमशः कचरा, विजातीय द्रव्ये आणि विषारी द्रव्ये साचत जातात. त्यामुळे शरीराची यंत्रणा बिघडून जाते व वृद्धत्वाला आमंत्रण दिले जाते. जर या विषयुक्त द्रव्यांची उत्पत्ती थोपवण्यात आली किंवा त्यांना नियमितपणे दूर करण्यात आले तर शरीरातील पेशींवर त्याचा विपरीत परिणाम होत नाही आणि त्यामुळे पेशी दीर्घायुषी बनतात. पेशींचे विभाजन आणि पुर्नविभाजन होत राहते, पण त्या कधीच मरत नाहीत. या प्रक्रियेमुळेच वृद्धत्वावर नियंत्रण ठेवले जाते आणि मृत्यूचे आगमन पुष्कळ वर्षे रोखून धरता येते.

पस्तीस-चाळीस वर्षांनंतर तारुण्य टिकवणे कठीण जाते हा समज चुकीचा आहे. या वयात शरीरातील स्नायूंमध्ये परिवर्तन करून त्यांना सुदृढ न करता येण्याचे कोणतेच कारण नाही.

उपावासाने या सर्व गोष्टी शक्य होतात. उपवासामुळे पुनर्जीवन किंवा कायाकल्पसुद्धा होऊ शकतो, या विधानात कसलीच अतिशयोक्ती नाही.

उपवासानंतर शरीरातील नसानसांमधून नवे आणि शुद्ध रक्त वाहू लागते, प्रसन्नता वाटते, तारुण्याचा संचार झाल्याचा अनुभव येतो, रोमारोमांत नवा जोम येतो, चैतन्य व स्फूर्ती प्राप्त होते, आळस व अशक्तपणा नाहीसा होतो. अपूर्व शक्ती आणि दिव्य शांतीचा अनुभव येतो. मानसिक दौर्बल्य नाहीसे होते व मन प्रसन्न बनते. ही सर्व यौवनाची लक्षणेच नाहीत का ? उपवासाने शारीरिक स्थितीबरोबर मानसिक स्थितीदेखील झपाट्याने सुधारते. बहिरेपणा नाहीसा होतो, डोळे तेजस्वी बनतात, नाक व जिभेची नैसर्गिक शक्ती पुनः प्राप्त होते, शरीराचा जो भाग लकव्यासारख्या रोगांनी कमजोर झाला असेल त्या भागात पुनः शक्ती येते, पचनव्यवस्थेची व आतड्याची शक्तीही पुनः प्राप्त होते आणि चेहऱ्यावरील व शरीरावरील सुरकुत्या नाहीशा होतात. त्यामुळे तुमचे व्यक्तिमत्त्व लोभस बनते. शरीराला नव्या रक्ताचा पुरवठा झाल्याने शरीर लालबुंद बनते, तोंडातील विकृती दूर होतात, रक्ताचा वाढलेला दाब कमी होतो, हृदयाचे मंदावलेले ठोके जलद गतीने पडू लागतात, फुफ्फुसांची कार्यक्षमता वाढते.

आवश्यकतेप्रमाणे दीर्घ मुदतीचा किंवा अल्प मुदतीचा उपवास केल्याने असे परिवर्तन शक्य होते.

वास्तविक उपवासामुळे आपला पुनर्जन्म होतो. शरीरात साठलेली विषारी द्रव्ये नाश पावल्याने आणि जीर्ण झालेल्या पेशी नष्ट झाल्याने नवीन पेशी निर्माण होतात. उपवासामुळे शरीरातील सर्व क्रिया इतक्या शक्तिशाली बनतात की, उपवास सोडल्यानंतर देखील त्यांची शक्ती दीर्घकाळपर्यंत टिकून राहते.

शरीरामधील पेशींचा विनाश, त्यांचे पुनःनिर्माण, झीज आणि त्यांचा जीर्णोद्धार या क्रिया सतत चालूच असतात. एका क्रियेने त्या नष्ट होतात तर दुसऱ्या क्रियेने त्यांचे पुनःनिर्माण होते. या दोन्ही क्रियांना चयापचय (मेटाबॉलिझम) म्हणतात. शरीराच्या सक्रिय अवस्थेत पेशींच्या विनाशाची प्रक्रिया घडते तर शरीराच्या विश्रांतीच्या काळात पेशींच्या पुनःनिर्मितीची प्रक्रिया घडते.

उपवासकाळात निरुपयोगी पेशींना नष्ट करण्याची क्रिया जलद गतीने होते. पेशींच्या निर्मितीची शक्ती निसर्गाने आपल्या शरीरात ठेवलेलीच आहे. उपोषणाच्या समाप्तीपूर्वी निर्मितीची क्रिया शक्तिशाली बनते. जीर्ण झालेल्या भागांना नष्ट करून त्यांच्या जागी नवे भाग निर्माण करण्याची शक्ती आपल्या शरीरात निसर्गाने ठेवलेलीच आहे. हीच शक्ती पेशींचे नवनिर्माण करत असते.

उपवासानंतर फळांच्या व भाज्या-पालेभाज्यांच्या रसांचे सेवन केल्याने, नियमित व्यायाम, योगासने व ध्यान केल्याने, तसेच नेहमी मन प्रसन्न ठेवण्याची सवय केल्याने कायाकल्प होऊ शकतो यात काहीच शंका नाही.

* * *

१२. यशस्वी उपवासाची काही उदाहरणे

रोग नष्ट करण्याचा उपवासासारखा सरळ व प्रभावी असा रोगहारक उपाय दुसरा कोणताही नाही. या उपवासदेवाची जाणीवपूर्वक व श्रद्धापूर्वक उपासना केली तर जीवनात हताश होण्याची वेळ कधीच येत नाही. काही अपवादात्मक रोग सोडले तर जवळजवळ सर्वच रोगांचा संहार उपवासरूपी ब्रह्मास्त्राने करता येतो. शिवाय या उपचाराची एक खुबी व विशिष्टता ही आहे की रुग्णाच्या प्रत्येक रोगावर वेगवेगळा उपचार करण्याची आवश्यकता भासत नाही. सर्व प्रकारच्या रोगांवर उपवास हा एकच उपाय चालतो. यशस्वी उपवासाची अनेक उदाहरणे जगाच्या कानाकोपऱ्यात घडल्याची नोंद आहे. ते प्रत्येक उदाहरण या लहानशा पुस्तकात देता येत नाही; परंतु काही उल्लेखनीय उदाहरणे पुढे देण्यात आली आहेत.

१. उपवासाने अशक्तपणा येत नाही

साधारणत: लोकांचा असा समज आहे की शरीरात असलेल्या सर्व शक्तींचा आधार म्हणजे आपला दैनदिन आहार होय; हा आहार जर दिवसातून आपण एकदाच घेतला तरी अशक्तपणा येतो. खरे पाहू जाता अशक्तपणाचा संबंध आहारापेक्षा रोगाशी अधिक आहे.

लोकांचा हा खोटा समज दूर करण्यासाठी उपोषणाचे दृढ समर्थक डॉ. बर्नार मॅकफॅडन यांनी केलेल्या सात दिवसांच्या उपवासाने खूपच प्रसिद्धी मिळविली होती. सात दिवसांच्या उपोषणकाळात डॉ. मॅकफॅडन रोज जवळ-जवळ दहा मैल चालत असत. उपवासाच्या सातव्या दिवशी त्यांनी १०० किलो वजन असणाऱ्या माणसाला लोकांसमक्ष उचलून दाखवले होते. याप्रकारे उपोषणकाळात देखील शारीरिक शक्ती टिकून राहते ही गोष्ट त्यांनी सिद्ध करून दाखवली.

२. महिन्यापर्यंतचा उपवास धोक्याचा नसतो

जर एखादे शारीरिक कारण नसेल तर एक महिन्यापर्यंतचा उपवास धोक्याचा ठरत नाही. डॉ. गुस्ताव गेयर यांनी इ. स. १९१० च्या मे महिन्यात केलेल्या ३१ दिवसांचा उपवास हा या गोष्टीचा पुरावा आहे.

डॉ. गेयर हे उपवासाचे प्रखर पुरस्कर्ते होते. त्या वेळी अमेरिकेमध्ये उपवासाला फारसे महत्त्व दिले जात नव्हते. उपवास निरर्थक आहे असे मानले

जात होते. म्हणून उपवासाची सार्थकता सिद्ध करण्यासाठी डॉ. गेयर यांनी जाहीर रीत्या किंवा चारचौघांसमोर दीर्घ मुदतीचा उपवास करण्याचा निश्चय केला.

उपोषणकाळात आपल्या शरीराची वारंवार तपासणी करण्यासाठी त्यांनी डॉ. डब्ल्यू यंग, डॉ. फ्लॉईड ॲनिस्ट, डॉ. ए. बी. जेम्सन, डॉ. जे. एस. वाइल (पॅथॉलॉजिस्ट) आणि डॉ. एम. एच. कर्वी (न्यूरॉलॉजिस्ट) या न्यूयॉर्कच्या पाच डॉक्टरांना आमंत्रण दिले होते.

उपवासाला सुरुवात केल्यानंतरदेखील डॉ. गेयर यांच्या दिनक्रमात कसलाच फरक पडला नाही. ते आपल्या नित्याच्या कामात कार्यरत राहिले.

ते एका मेडिकल कॉलेजमध्ये प्रोफेसर होते. उपोषणकाळातदेखील ते रोज कॉलेजमध्ये जाऊन व्याख्याने देत असत. आपल्या खाजगी दवाखान्यात रोज रोग्यांना तपासण्याचे व त्यांच्यावर उपाचार करण्याचेदेखील त्यांनी चालू ठेवले होते. याप्रमाणे ते आपल्या शारीरिक शक्तीचा पुरेपूर उपयोग करीत होते.

उपवासाच्या बाराव्या दिवशी एक वृत्तपत्रकार त्यांची मुलाखत घेण्यासाठी गेला. त्या वृत्तपत्रकाराला असे वाटले होते की, डॉ. गेयर अशक्तपणामुळे झोपून असतील आणि ते बोलूही शकत नसतील. परंतु वस्तुस्थिती काही वेगळीच होती. बाराव्या दिवसाचा आणि त्यानंतरच्या दिवसांचा त्याने आपल्या वर्तमानपत्रात छापलेला अहवाल खालीलप्रमाणे होता :

"उपवासाच्या बाराव्या दिवशी डॉ. गेयर जराही सुस्त किंवा दुर्बल झालेले दिसले नाहीत. ते आपल्या कामात मग्न होते; इतकेच नव्हे तर ते आनंदाने गाणी गुणगुणत होते. जलद गतीने जिना चढू व उतरू शकत होते. त्यांची चालण्यातील त्वरा उल्लेखनीय होती."

उपवासाच्या सतराव्या **दिवशीदेखील** त्यांच्या तब्बेतीत काही खास फरक पडलेला दिसत नव्हता. न्यूयॉर्क बोर्ड ऑफ हेल्थचे डॉ. ॲनिस्ट यांनी त्यांना तपासून सांगितले की, डॉ. गेयर यांच्या स्नायूंची शक्ती पूर्ववत् टिकून आहे. डॉ. गेयर यांनी १२।। किलोची एक खुर्ची एका हाताने उचलून दाखवली. डॉ. ॲनिस्ट यांच्या मते आहार न घेतल्याने डॉ. गेयर यांच्या तब्बेतीचे काहीही नुकसान झालेले दिसले नाही.

उपवासाच्या विसाव्या दिवशी डॉ. वाइल यांनी डॉ. गेयर यांच्या रक्ताची तपासणी केली तेव्हा त्यांनी असा रिपोर्ट दिला की, डॉ. गेयर यांचे रक्त संपूर्णपणे निरोगी व नेहमी सारखेच होते. रक्तकणांचे प्रमाणही बरोबर होते.

उपवासाच्या तेविसाव्या दिवशी डॉ. कर्वी यांनी डॉ. गेयर यांच्या मेंदूची तपासणी केली असता त्यांची ज्ञानतंतू-व्यवस्था क्रियाशील व निकोप असल्याचे दिसून आले. डॉ. गेयर यांची बुद्धीही प्रभावी असल्याचे आढळून आले.

उपवासाच्या पंचविसाव्या दिवशी त्यांची तपासणी करून डॉ. यंग यांनी सांगितले की, डॉ. गेयर म्हणजे आरोग्याचे मूर्तिमंत प्रतीक दिसत होते. त्यांची नाडी (हृदयाचे ठोके), त्यांच्या शरीराचे उष्णतामान नेहमीइतकेच होते व शरीरातील सर्व क्रिया अत्यंत व्यवस्थित सुरू होत्या.

डॉ. गेयर यांनी ३१ व्या दिवशी उपवास समाप्त केला. उपवासाच्या शेवटच्या दिवशी देखील ते पूर्ववत् सक्रिय होते. त्यांच्या रक्तातदेखील कोणताही बिघाड झालेला दिसून आला नाही.

या प्रयोग काळात डॉ. गेयर स्वतःच्या दैनंदिन कामाशिवाय थंड व गरम पाण्याचे स्नान, घर्षणस्नान, सामान्य हालचाल आणि बंदुकीची नेमबाजी (Rifle shooting) या क्रियाही करीत होते.

या प्रयोगाच्या अखेरीस वरील पाच डॉक्टरांच्या समितीने स्वतःचा अभिप्राय जाहीर केला. त्यात त्यांनी कबूल केले की, उपवासविषयीचे आपले सर्व समज खोटे असल्याचे सिद्ध झाले आहे. ३१ दिवसांच्या उपवासानंतर डॉ. गेयर यांचे वजन कमी झाले होते; परंतु ते संपूर्णपणे निरोगी आणि कार्यक्षम राहिले होते. त्यावरून त्या डॉक्टरांनी वजन हा आरोग्याचा आधार होऊ शकत नाही; ही गोष्ट कबूल केली.

त्यानंतर डॉ. गेयर यांनी स्वतःचे उतरलेले वजन फक्त २२ दिवसांतच परत मिळवले. उपवासाच्या प्रयोगाने त्यांची शरीरशुद्धी झाली हा देखील जास्तीचा फायदा त्यांना झाला.

३. कायाकल्पासाठी उपवास

उपवासशास्त्राच्या यशस्वितेबद्दल पुढे दिलेले उदाहरण अत्यंत रसप्रद व महत्त्वपूर्ण आहे :

सत्तर वर्षांच्या एका वृद्ध गृहस्थांचे हे उदाहरण आहे. हे गृहस्थ म्हणजे विविध रोगांचे मूर्तिमंत संग्रहालय होते असे म्हटले तर अतिशयोक्ती होणार नाही. सर्दी व साइनसाइटिससारखे आजार त्यांना नेहमी व्हायचे. तसेच १३ वर्षे दम्याने ते बेजार झाले होते; त्यामुळे त्यांना चांगली झोप लागत नसे; त्यानंतर कित्येक दिवसपर्यंत ते जीवन-मृत्यूच्या संघर्षात गोते खात होते. श्वास घेताना ते तडफडत असत. औषधे घेऊन मोठ्या प्रयासाने दम्याचे तात्पुरते

निराकरण करत असत. तसेच सहा वर्षापासून प्रोस्टेट ग्रंथीच्या वाढीमुळे ते पौरुषहीन झाले होते. लघवी होताना त्यांना खूपच त्रास व्हायचा. कित्येक वर्षांपासून त्यांची श्रवणशक्तीही क्षीण होऊ लागली होती. या सर्व व्याधी औषधांच्या अतिरिक्त सेवनाने उद्‌भवल्या होत्या असे त्यांचे मत होते. रोजरोज नवनव्या औषधांनी ते कंटाळले होते. औषधांचा त्यांना आता तिटकारा वाटत होता. परंतु त्रासदायक दम्याच्या भयाने ते औषधे बंद करू शकत नव्हते. पाच वेळा तर ते हॉस्पिटलची हवा खाऊन आले होते. शेवटी डॉक्टरांनीदेखील त्यांच्या दुखण्यापुढे हात टेकले. त्यांचे सर्व आजार असाध्य असल्याचे त्यांना सांगितले गेले.

यापूर्वी त्यांनी अर्धवट असे निसर्गउपचार करून पाहिले होते. परंतु जर कोणताही उपाय श्रद्धापूर्वक व हृदयपूर्वक केला नाही तर तो कधीच फलद्रुप होत नाही, ही गोष्ट अगदी सत्य आहे.

शेवटी अनेक मित्रांच्या आग्रहामुळे व जबरदस्तीने ते डॉ. मॅकफॅडन यांच्या नैसर्गिक उपचारकेन्द्रात दाखल झाले. त्यांची तपासणी केल्यावर "त्यांची अवस्था गंभीर आहे परंतु आशा सोडण्याचे काही कारण नाही," असे डॉक्टरांनी सांगितले.

निसर्गोपचार केन्द्रात दाखल झाल्यावर सर्वप्रथम सगळी औषधे बंद करण्याचा सल्ला त्यांना देण्यात आला. हे ऐकताच रोग्याला मोठा धक्का बसला. ते व्याकुळ होऊन डॉक्टरांना म्हणाले, "डॉक्टरसाहेब, माझ्या दम्याला सुरुवात झाली तर मग मी काय करू ?"

डॉक्टर म्हणाले, "तुम्ही जर औषधे चालू ठेवलीत तर तुम्ही केव्हाच बरे होणार नाही. सुरुवातीला त्रास सहन केलात तर नंतर तुम्हाला चांगला फायदा होईल."

शेवटी शंकित मनाने आणि घाबरलेल्या अवस्थेत त्यांनी उपवास चालू केला. उपवासाच्या दुसऱ्याच दिवशी पहाटे चार वाजता त्यांचा दमा सुरू झाला. लगेच डॉक्टरांना बोलावण्यात आले. त्या गृहस्थांनी डॉक्टरांकडे औषधांची मागणी केली. त्यांना तपासल्यावर डॉक्टर म्हणाले, "तुम्ही जरा धीर धरा, थोड्याच दिवसात तुमचा हा विकार कमी होईल."

"मी हचा कसल्या ठिकाणी आलो आहे ? दम्याचा मला इतका त्रास होतोय तरी तो बंद करण्यासाठी हे लोक मला काही औषध देण्याचीदेखील तसदी घेत नाहीत." मनोमन असा विचार करीत ते स्वतःच्या नशिबाला व डॉक्टरांना दोष देऊ लागले.

काही वेळ जाताच दम्याचा त्रास थोडा कमी झाला. श्वासोच्छ्वास सरळपणे सुरू झाल्याने त्या दमलेल्या गृहस्थांना झोप लागली.

त्यांचा उपवास चालू राहिला. परंतु त्यानंतर निसर्गोपचार केंद्रात होते तोपर्यंत त्यांना पुनः दम्याचा त्रास झाला नाही. त्यांच्या नाकातून व सायनस-मधून वाहणारा पू सहा दिवसांतच वाहण्याचा बंद झाला. लघवी करताना त्यांना जो भयंकर त्रास व्हायचा तोदेखील आता कमी झाला. ही प्रोस्टेट ग्रंथींत सुधारणा झाल्याची लक्षणे होती. त्या गृहस्थांची तपासणी केली असता त्यांच्या प्रोस्टेट ग्रंथींचा आकार खरोखर थोडा लहान झाल्याचे दिसले.

पंचवीस दिवसांत या रुग्णाची तब्बेत खूपच सुधारली होती. आता लघवी करताना त्यांना होणारा त्रास बंद झाला. श्वासोच्छ्वास करताना होणारा त्रास-देखील बंद होऊन श्वासोच्छ्वास सुरळितपणे सुरू झाला. श्वासोच्छ्वासाला येणाऱ्या दुर्गंधीचे नावनिशाणदेखील राहिले नाही. तरी देखील निसर्गोपचार-तज्ज्ञांनी आणखी काही दिवस उपवास चालू ठेवण्याचा त्यांना सल्ला दिला.

त्या गृहस्थांनी कां-कू न करता उपवास पुढे चालू ठेवला. उपवासाच्या छत्तीसाव्या दिवशी एक चमत्कारिक घटना घडली. रुग्णाचा बहिरेपणा त्या दिवशी अचानक दूर झाला. जवळ ठेवलेल्या लहान घड्याळाची टिक्‌टिक् त्यांना स्पष्टपणे ऐकू येऊ लागली.

बेचाळीस दिवस उपवास केल्यावर मग पारणे करण्यात आले. हळूहळू आहार घेणे चालू केले. काही दिवसांनंतर त्यांना सामान्य भोजन देण्यात येऊ लागले. आता त्यांच्या अंगात जलद गतीने शक्तीचा संचार सुरू झाल्याचे त्यांना जाणवू लागले.

घरी परत आल्यावर त्यांना आणखी एक सुखद धक्का बसला. त्यांना पुनः पौरुषत्वाची प्राप्ती झाली होती. आनंदाने ते फुलून गेले व त्याच अवस्थेत त्यांनी डॉक्टरांना लांबलचक पत्र लिहिले.

खरोखर अगदी काल्पनिक वाटणारी ही घटना म्हणजे एक सत्य हकीकत आहे. उपवासामुळे शरीरातील शक्ती नाहीशी होते व शरीर सौंदर्यहीन होते हा लोकांचा खोटा समज या घटनेने दूर केला. त्या गृहस्थांना परत मिळालेली श्रवणशक्ती व प्राप्त झालेले पौरुषत्व म्हणजे कायाकल्प झाल्याचाच पुरावा होता.

४. ताप नाहीसा झाला

मुंबईचे चंपकलाल नावाचे गृहस्थ एकदा देलवाड्यास (माउंट आबू) आले. ते तेथे पाच-सहा दिवस राहणार होते. परंतु देलवाड्यास आले त्याच दिवशी त्यांना ताप चढला. उतरले होते तेथे कोणत्याही डॉक्टरांचे औषध लगेच मिळण्या-सारखे नव्हते. योगायोगाने मी तिथे असल्याने माझा सल्ला घेण्यात आला.

मी त्यांना सांगितले की, ताप म्हणजे काही एखादा रोग नव्हे, परंतु शरीरात बिघाड झाल्याचे ते लक्षण आहे. शरीरातील शक्ती जेव्हा अशुद्ध द्रव्ये बाहेर काढण्याच्या कामात कार्यरत होते तेव्हा शरीराचे उष्णतामान वाढणे अगदी स्वाभाविक आहे. अशा वेळी आहार घेत राहिल्याने शरीरातील शक्तीचा निष्कारण व्यय होतो. मी त्यांना आहार बंद करण्याचा सल्ला दिला व नुसते गरम पाणी पिण्यास व आराम करण्यास सांगितले. तसेच दिवसातून दोन वेळा गरम पाण्याने स्पंजही करण्यास सांगितले.

हा प्रयोग करण्यास ते गृहस्थ राजी नव्हते. त्यांना ताबडतोब गुण येईल असे औषध पाहिजे होते; परंतु ते शक्य नव्हते. मी सुचविलेला उपाय करण्यास नाइलाजास्तव ते तयार झाले.

दुसऱ्याच दिवशी तापाचा जोर कमी झाला. चंपकलालना थोडे बरे वाटू लागले; व माझ्या उपचाराबाबत त्यांना विश्वासदेखील वाटू लागला. आणखी एक दिवस उपवास करण्यास ते स्वतःच तयार झाले. तिसऱ्या दिवशी घाम येऊन त्यांचा ताप उतरला.

त्यानंतर त्यांची तब्बेत चांगली राहिली. उपवासामुळे त्यांच्या जीवनाचा पुढचा मार्ग निर्धोक बनला.

५. स्थूलपणा व आखडलेल्या सांध्याच्या दुखण्यातून मुक्ती

कन्हैयालाल हरदोई उत्तर प्रदेशातील कानपूर शहरात लोण्याचा व तुपाचा व्यापार करीत होते. स्वतःच्या दुकानात एका बैठकीवर बसून ते दिवसभर धंदा करीत असत. तसेच रोजच्या रोज आलेल्या तुपाचे व लोण्याचे नमुने चाखीत. एकदा त्यांनी बसकण मारली की उठायचे नाव घेत नसत. यामुळे हळूहळू शरीरात मेद वाढत गेला. गुडघ्याचे सांधे दिवसेंदिवस अधिकाधिक आखडू लागले. वजन वाढत वाढत ९० किलो झाले. ते उंचीने बुटके असल्याने त्यांच्या मानाने हे वजन खूप होते. याबरोबरच त्यांचा रक्तदाबदेखील वाढला.

शेवटी तर अशी अवस्था निर्माण झाली की, दुसऱ्याच्या मदतीशिवाय त्यांना बैठकीवरून उठणे कठीण होऊन बसले. तसेच दुकानापासून जवळच असणाऱ्या स्वतःच्या घरी जायलादेखील त्यांना दुसऱ्याची मदत घ्यावी लागू लागली. चालताना त्यांना खूपच श्रम पडायचे आणि तेवढ्या चालण्याने देखील त्यांना श्वास लागायचा.

यासाठी त्यांनी वेगवेगळ्या डॉक्टरांचे व वैद्यांची औषधे घेऊन पाहिली, परंतु काहीच फायदा झाला नाही.

शेवटी कंटाळून ते गोरखपूर (उ. प्र.) येथील नैसर्गिक उपचारकेंद्र 'आरोग्य मंदिर' येथे दाखल झाले. तेथे त्यांना फक्त गरम पाण्यावर ठेवण्यात आले. मधून मधून इच्छा झाली तर थोडे थोडे थंड पाणी ते घेऊ शकत होते. दररोज मालीश व चारपाच दिवसांनी बाष्पस्नान हे उपचारही त्यांच्यावर चालू होते.

सुरुवातीला कन्हैयालाल उपवासाच्या विरुद्ध होते. त्यांनी आत्तापर्यंत कधी एकवेळचाही उपवास केला नव्हता, कारण भूक त्यांच्याने सहन होत नसे. तसेच उपवास करायची त्यांची मानसिक तयारीही झाली नव्हती. नाइलास्तव त्यांना पाण्यावर राहावे लागले.

दहा दिवसांच्या उपवासाच्या अंती त्यांचे वजन सहा किलोइतके कमी झाले. गुडघ्याचे सांधे थोडे सुटे पडले. पलंगावरून खाली उतरून ते आता स्वतःच्या खोलीत फिरू लागले.

पंधरा दिवसांनंतर डॉक्टरांनी त्यांना तपासून आता उपवास सोडण्यास हरकत नसल्याचे सांगितले.

यावर कन्हैयालाल डॉक्टरांना म्हणाले, "डॉक्टरसाहेब, मला अजूनही काही दिवस उपवास चालू ठेवूदयात. मला उपवासाने खूपच चांगले वाटत आहे. भुकेची भावनाच मी विसरून गेलो आहे.

कन्हैयालालांची ही प्रतिक्रिया पाहून डॉक्टरांना सुखद धक्का बसला.

बरोबर तीस दिवसांनी कन्हैयालालनी उपवासाचे पारणे केले तेव्हा त्यांचे वजन उतरून ७० किलोइतके झाले होते, त्यांना होणारा सर्व प्रकारचा त्रास जवळजवळ नाहीसा झाला होता, रक्ताचा दाबदेखील कमी झाला होता. उपवास संपल्यानंतर हळूहळू त्यांनी साधा आहार घेण्यास सुरुवात केली. आठेक दिवसांनंतर ते धाप न लागता मैल दीड मैल फिरून येऊ लागले.

६. सर्दी आणि पचनाच्या विकारांतून सुटका

सर्दी आणि अपचनाच्या तक्रारी इतक्या सामान्य आहेत की, त्याचा अनुभव आला नाही असा क्वचितच कोणी असू शकेल. अशा लहानसहान विकारांत अल्प मुदतीच्या उपवासाने ताबडतोब फायदा होतो. श्री. मॅथ्यू हुवेन नावाच्या एका पादऱ्याचा अनुभव पाहूया.

या गृहस्थाला सतत सर्दीचा त्रास व्हायचा. खाल्लेले अन्न व्यवस्थित पचायचे नाही. अशा वेळेस औषध घेतले की तात्पुरता त्यांना आराम वाटायचा. काही दिवसांनंतर तो त्रास पुनः तीव्रतेने व्हायचा.

शेवटी या औषधांना कंटाळून त्यांनी उपवास करून पाहण्याचे ठरवले. उपवासाविषयी त्यांनी आतापर्यंत नुसते ऐकले होते, परंतु उपवास करून पाहण्याची हिमत मात्र त्यांना झाली नव्हती. बुडत्याला काडीचा आधार या म्हणीप्रमाणे त्यांनी शेवटी उपवास करण्याचे ठरवले.

डॉ. बर्नार मॅकफॅडन यांच्या मार्गदर्शनाखाली त्यांनी उपवास सुरू केला. सुरुवातीचे १०–११ दिवस बेचैन अवस्थेत गेले. शरीरातील अशुद्ध द्रव्यांनी बाहेर पडताना खूपच त्रास दिला तेव्हा श्री. हुवेन उपवास सोडून देण्याचा विचार करू लागले; परंतु डॉ. मॅकफॅडन यांच्या सांगण्यावरून व इतर उपोषण-कारांच्या सहकार्यामुळे त्यांनी अर्ध्यातून उपवास सोडून देण्याचा आपला निर्णय पुढे ढकलला.

बाराव्या दिवशी त्यांना होणारा सर्व त्रास अचानक बंद झाला. श्री. हुवेन यांना स्वतःच्या शरीरात अपूर्व शांती संचारल्याचे जाणवले. त्यांनी हलका व्यायाम घेण्यासही सुरवात केली. ते दररोज दोन-तीन मैल चालू लागले. हा क्रम त्यांनी पाच दिवसपर्यंत चालू ठेवला. सर्दी तर यापूर्वीच नाहीशी झाली होती.

सतरा दिवसांच्या उपवासानंतर त्यांनी आता उपवास चालू ठेवण्याची जरूर नाही असे डॉ. मॅकफॅडन यांनी सांगितले. त्यानंतर नऊ दिवस श्री. हुवेन यांना फक्त दूध देण्यात आले. उपोषणकाळात १३॥ किलो कमी झालेल्या त्यांच्या वजनापैकी ११ किलो वजन तर फक्त दुधाने नऊच दिवसात भरून निघाले.

उपवासामुळे सर्दीचे व अपचनाचे विकार तर नाहीसे झालेच पण त्या-शिवाय श्री. हुवेन यांना जे फायदे झाले ते आश्चर्यकारक होते. श्री. हुवेन यांची दृष्टी चांगली सुधारली, त्यांचे केस गळण्याचे बंद झाले, त्यांची त्वचा चमकदार बनली, त्यांच्या शरीरातून सुस्ती व आळस कायमचा नाहीसा झाला, त्यांच्या रोमारोमात चैतन्य व स्फूर्ती भरून ओसंडू लागली.

७. जुलाब आणि पोटात दुखणे

नवलबाईंना वारंवार जुलाब होत असत. वरचेवर त्यांच्या पोटातही दुखत असे. औषध घेतल्याने तात्पुरते बरे वाटे. ॲलोपथीच्या औषधांचा कंटाळा आल्यानंतर त्यांनी आयुर्वेदाच्या औषधांचा अनुभव घेतला. काही दिवसांनी आयुर्वेद सोडून होमियोपथीचे औषध घेतले. असे पुष्कळ दिवसपर्यंत चालले. एक दिवस अशी अवस्था निर्माण झाली की जुलाब व्हायचे बंदच होईनात. काही घेतले तरी पोटात टिकेनासे झाले. त्यांना खूप अशक्तपणा आला. शेवटचा उपाय म्हणून त्यांनी आता नैसर्गिक उपचार घेण्याचा निर्णय घेतला. एका प्रसिद्ध निसर्गोपचार तज्ज्ञाला त्यांनी घरी बोलावले.

निसर्गोपचार तज्ज्ञाने नवलबाईंनी तपासले. त्यांची आतडी खूपच कमजोर झाली होती. त्यांना खूप अशक्तपणा आला होता. असे असतानाही त्यांना जल-उपवासावर ठेवण्यात आले. चार दिवसांच्या उपोषणकाळात रोज प्यायला गरम पाणी, पोटावर मालीश, पोटावर मातीच्या लेपाचा प्रयोग, कटिस्नान इत्यादी उपाय त्यांचेवर सुरू करण्यात आले. यामुळे पोटाच्या अवयवाना आराम आणि पोषण मिळाले. त्यानंतर त्याना दिवसातून तीन वेळा पाण्यात मिसळून संत्र्याचा रस देण्यात आला. कित्येक दिवसपर्यंत हा रसउपवास चालू ठेवण्यात आला होता. पोटावरचे उपचारही चालू ठेवण्यात आले. आता त्यांना नारळाचे पाणी, मोसंबीचा रस, मलईशिवायचे पातळ ताक वगैरे देण्यास सुरुवात केली. पंधरा दिवसांच्या याप्रकारच्या उपचारांमुळे त्यांची आतडी थोडी सुदृढ झाली व पोटात दुखण्याचेही बंद झाले.

हळूहळू त्यांना घन आहार देण्यास सुरुवात केली. प्रथम त्यांना रेषा नसलेली फळे देण्यात आली; नंतर कच्च्या भाज्या-पालेभाज्या, मोड आलेली धान्ये-कडधान्ये असे अन्न क्रमशः देण्यात आले. हे सर्व व्यवस्थित पचू लागल्यानंतर नवलबाईंना खूप आनंद झाला. कित्येक दिवसांनंतर त्यांना शिजवलेला आहार थोडा थोडा देण्यात आला व तो त्यांना व्यवस्थित पचू लागला.

८. शारीरिक पीडा व कंबरेच्या दुखण्यातून मुक्ती

श्री जीवराज चाळीसेक वर्षाचा होता. सर्वसामान्यपणे त्याची तब्बेत चांगली होती. त्याचे वजनदेखील प्रमाणशीर होते. त्याला खास असा कसलाच त्रास होत नव्हता, परंतु त्याच्या संपूर्ण शरीरात पीडा व्हायची. वेदना सुरू झाल्या की स्नायू जणू काही खेचले जात आहेत असे त्याला वाटे. याबरोबरच कंबरेतही वरचेवर दुखे. रोज तो मालिशवाल्याकडून मालीश करून घेई व वेगवेगळ्या वेदनाशामक गोळ्या खाई. यामुळे त्याला थोडासा आराम वाटे, परंतु त्रासाशिवाय एक दिवसही जायचा नाही. या दुखण्याने तो खूप कंटाळून गेला.

या सामान्य दुखण्यासाठी शेवटी तो एका प्रसिद्ध डॉक्टरांकडे गेला. शौच, लघवी, रक्त इत्यादी विविध तपासण्या केल्या, परंतु त्यातून काहीच निष्पन्न झाले नाही. डॉक्टरांच्या सल्ल्याप्रमाणे एक महिन्यापर्यंत उपचार केले; परंतु खास फरक पडला नाही. त्यानंतर आयुर्वेद आणि होमियोपथीच्या औषधांचाही उपाय त्याने केला. या उपायांमुळे त्याला कधीतरी बरे वाटे; परंतु त्याला होणारा त्रास संपूर्णपणे नाहीसा झाला नाही.

शेवटी एका प्रसिद्ध निसर्गोपचार केंद्रात तो दाखल झाला. त्याला तेथे उपवासाचा सल्ला देण्यात आला आणि त्याला तेथे फक्त पाण्यावर ठेवण्यात आले. एवढ्याशा क्षुल्लक गोष्टीसाठी उपवास कशाला करायला लावतात ही गोष्ट त्याला समजली नाही. तेव्हा डॉक्टर त्याला समजावून सांगत म्हणाले, "उपवासासारखा खात्रीलायक व परिणामकारक असा दुसरा कोणताही उपाय नाही, तेव्हा त्याचाच प्रयोग का करू नये ?"

त्याला तेथे फक्त गरम पाणी प्यायला देत असत. मधून मधून थोडे थंड पाणी पिण्याची त्याला सूट होती. त्याला रोज कटिस्नानाचा उपचार घ्यावा लागे. दर दुसऱ्या दिवशी त्याला एनिमा देण्यात येत असे. सुरुवातीला त्याला एकदा बाष्पस्नानही घ्यावे लागले. या उपायांमुळे अवघ्या चार दिवसातच त्याचे दुखणे आपोआप नाहीसे झाले. जीवराजला तर हा जादूचा खेळ वाटला. त्याने स्वतः आणखी उपवास चालू ठेवण्याची इच्छा प्रकट केली. त्याने एकूण १० दिवसांपर्यंत उपवास केला. अकराव्या दिवशी फळरस घेऊन त्याने उपवासाचे पारणे केले. त्यानंतर हळूहळू आठ दिवसांत तो सर्वसामान्य आहार घेऊ लागला. या उपायानंतर त्याची शारीरिक पीडा व कंबरेतील दुखणे कधीच उद्भवले नाही.

९. स्थूलता, अल्प व अनियमित मासिकस्राव आणि वंध्यत्व यांचे निवारण

सुधा खूप लठ्ठ होती. थोडे श्रम केले तरी तिला धाप लागे. ती माझ्याकडे आली तेव्हा तिला इतकी जोराची धाप लागली होती की, दोन-तीन मिनिटे ती बोलू पण शकली नाही.

तिचे लग्न होऊन सातेक वर्षे झाली होती. लग्नाचे वेळी ती थोडी स्थूल होती; परंतु त्यानंतर तिचे वजन वाढत गेले. मासिक-स्रावही अनियमित व अल्प प्रमाणात होई. पाळीपूर्वी व पाळीच्या काळात पोटात खूप दुखत असे, दोनच दिवसात स्राव बंद होई, तिला अदयाप संतानसुखही मिळाले नव्हते. तिने खूप उपाय केले होते, परंतु काही उपयोग झाला नव्हता.

डॉक्टरांनी तिला वजन कमी करण्याचा सल्ला दिला होता. वजन कमी झाले तरच सर्व त्रास दूर होईल आणि गर्भधारणा देखील होईल असे डॉक्टरांचे मत होते. त्यामुळे तिने वजन कमी करण्यास सुरुवात केली. खाण्याचे प्रमाण तिने कमी केले. वरचेवर ती एखादा उपवास करी; परंतु या उपायाचा काहीच परिणाम दिसून आला नाही. त्यामुळे कंटाळून तिने सर्व प्रयत्न सोडून दिले.

स्वतःच्या शरीरव्यथेचा इतिहास सांगितल्यावर ती मला म्हणाली की, "मी उपवासाबाबत थोडे वाचले आहे. आपल्या मार्गदर्शनाखाली दीर्घ उपवास करण्याची माझी इच्छा आहे."

"वजन कमी करण्यासाठी उपवास करण्याची आवश्यकता नाही, योग्य आहारविहारानेदेखील चांगला फायदा होईल." असे मी तिला सांगितले. परंतु सुधाचा निश्चय पक्का होता. मी सुरुवातीस तिला फलाहार व रसाहारावर ठेवली. तिला रोज एनिमा दिला व गरम आणि थंड पाण्याने कटिस्नानाचाही उपचार सुरू केला. त्यानंतर उपवासाला सुरुवात केली. केवळ आठ दिवसांच्या उपवासानंतर एक दिवस थोड्या जास्त प्रमाणात तिला मासिक स्राव झाला. त्यात गाठीही होत्या. यापूर्वी तिला असे कधीच झाले नव्हते. ती घाबरली व उपवास बंद करण्यास तयार झाली.

मी तिला सांगितले की, "हे सुचिन्ह आहे. यामुळे गर्भाशयातील घाण निघून गेली; तू अजून आठेक दिवस उपवास चालू ठेवशील तर तुझ्या वजनाचाही प्रश्न सुटेल."

पंधरा दिवसांच्या उपवासानंतर तिचे वजन बरेच कमी झाले होते. त्यानंतर हळूहळू तिला दैनंदिन आहारावर आणण्यात आली; तसेच तिला वरचेवर उपवास करण्याचा व रसाहारावर राहण्याचाही मी सल्ला दिला. याबरोबरच रोजच्या जेवणात फळे आणि कच्च्या पालेभाज्यांचा उपयोग जास्त प्रमाणात करण्याची सूचना मी तिला दिली.

काही महिन्यांनंतर ती माझ्याकडे आली तेव्हा ती बांधेसूद दिसत होती. ती हर्षोत्फुल चेहऱ्याने मला म्हणाली, "डॉक्टरसाहेब, आपल्या उपचारामुळे माझी मासिक पाळी नियमित येऊ लागली होती. आता तर मला चार महिने झाले आहेत. हा सर्व फायदा उपवास केल्यामुळे झाला आहे. तुम्ही सुचविल्याप्रमाणेच खाणेपिणे मी अद्यापही घेत आहे. तशाच प्रकारचा आहार पुढेही घेत राहीन."

१०. मूत्राशयाची होणारी आग नाहीशी झाली

विनोद तीसेक वर्षाचा तरुण होता. दोन अडीच वर्षापासून लघवी करताना त्याला फार आग होत असे; शिवाय शंका मनात आली की लगेच त्याला लघवीला जावे लागे. मग त्याला थोडाही धीर धरवत नसे. जर लघवीला जाण्यास त्याला मिळाले नाही आणि रोखून धरण्याची वेळ आली तर आग जास्त होऊ लागे आणि पोटात दुखण्यास सुरवात होई. मुंबईसारख्या मोठ्या शहरात मनात शंका आल्याबरोबर मुतारीची सोय थोडीच उपलब्ध असणार आहे ? याशिवाय त्याचे डोकेही दुखत असे. बद्धकोष्ठतेचाही त्याला त्रास होता. गेल्या दोन अडीच वर्षांत त्याने डॉक्टरांकडून व वैद्यांकडून पुष्कळ औषधोपचार करवले होते, परंतु काहीच फायदा झाला नाही.

कंटाळून शेवटचा उपाय म्हणून तो माझ्याकडे आला. त्याची हकीगत ऐकल्यावर मी त्याला काही दिवस जल-उपवास करण्याचा सल्ला दिला. त्याने उपवास करण्याची तयारी दर्शविली.

उपवासाबरोबर त्याला दररोज एनिमा देण्यात येई व कटिस्नानाचा उपचार केला जाई. पोटावर मातीच्या लेपाचा प्रयोगही सुरू केला.

पाच-सहा दिवसांतच त्याच्या मूत्राशयाची होणारी आग नाहीशी झाली. यामुळे प्रोत्साहित होऊन उपवास आणखी चालू ठेवण्याची त्याने इच्छा प्रदर्शित केली. दहा दिवसांच्या उपवासानंतर संत्र्याचा रस घेऊन त्याने पारणे केले. त्यानंतर चार दिवस त्याला रसाहारावर ठेवले व नंतर हळूहळू दैनंदिन आहार घेण्यास सुचविले. या आहारात पालेभाज्यांचे सूप घेण्यास व आठवड्यातून एक उपवास करण्यास सांगितले.

महिन्यानंतर विनोद परत माझ्याकडे आला तेव्हा त्याला कसलाच त्रास होत नव्हता.

११. मलेरियापासून सुटका

मुंबईतील चहाचे व्यापारी श्री. देवकीप्रसाद पांडे जवळजवळ एक वर्षापूर्वी आसामला गेले होते. ते जेथे उतरले होते त्या बंगल्याच्या सभोवती पुष्कळ झाडी होती. बाजूलाच एक लहानसा तलाव होता. तेथील आल्हाददायक वातावरणाने आणि नैसर्गिक सौंदर्याने ते अगदी मुग्ध झाले; परंतु तेथे डासांचा पुष्कळ त्रास होता. त्यामुळे रात्री ते झोपू शकत नसत. सकाळी उठत तेव्हा ते थकलेले असत,

त्यांचे अंग जडावलेले असे. ते जवळजवळ एक आठवडाभर तेथे राहिले. तोपर्यंत रोज त्यांना हाच अनुभव आला. तेथेच त्यांना ताप येऊ लागला. गोळ्या घेतल्याने ताप उतरला. ताप उतरताच ते मुंबईला परतले. मुंबईला आल्यावर त्यांना पुनः ताप येऊ लागला.

डॉक्टरांनी त्यांना तपासून मलेरियाचे निदान केले. देवीप्रसाद त्यांच्या कामात इतके व्यग्र असत की, ते वेळेवर औषधे घेऊ शकत नव्हते. त्यामुळे काही दिवसांनी ताप पुनः उलटला. या वेळेच्या तापाची लक्षणे खूप तीव्र होती. खूप थंडी वाजून ताप चढत असे. तापाबरोबर डोकेही खूप दुखे. कधी कधी त्यांना उलट्याही होत. पुनः पूर्वीची औषधे सुरू केली. त्यामुळे तापाची तीव्रता थोडी कमी झाली, परंतु त्यानंतर एक दिवसाआड त्यांना ताप येऊ लागला.

देवकीप्रसाद यांनी पुष्कळ डॉक्टर बदलले. वैद्य आणि हकीमांचे औषध घेतले. काही वेळा एखादया औषधाने बरे वाटे; परंतु पुनः पूर्वीसारखा प्रकार सुरू होई.

एक दिवस त्यांचा एक परिचित माणूस त्यांना माझ्याकडे घेऊन आला. ते अगदी अशक्त झाले होते. चेहरा फिक्का पडला होता. डोळे बाहेर उपसून आल्यासारखे झाले होते. थोड्या थोड्या वेळाने त्यांना खोकलाही येत असे. त्यांची तपासणी केली असता त्यांची प्लीहा वाढल्याचे दिसून आले. तो भाग दुखतही होता.

त्यांची अवस्था गंभीर असल्याने मी त्यांना चांगल्या दवाखान्यात दाखल होण्याचा व तेथे औषधोपचार करण्याचा सल्ला दिला. पण देवकीप्रसाद औषधांनी कंटाळून गेले होते. आता पुनः त्यांचा अनुभव घेण्याची त्यांची तयारी नव्हती. आता त्यांनी नैसर्गिक उपचारच करण्याचा निर्धार केला होता.

मी त्यांना उपवासाचा सल्ला दिला. सुरुवातीला पाच दिवस पूर्वतयारी म्हणून केवळ पातळ आहार त्यांना दिला. त्या वेळेस त्यांना फळे आणि पालेभाज्यांचा कच्चा रस तसेच भाज्यांचे सूप देण्यात आले. दर तिसऱ्या दिवशी एनिमा, बाष्पस्नान व ओटीपोटावर मातीचा लेप ठेवण्याचे उपचारही त्यांचेवर करण्यात येत होते. या उपचारांनी त्यांची डोकेदुखी खूपच कमी झाली.

सहाव्या दिवसापासून उपवासाला खरी सुरुवात झाली. दिवसातून चारपाच वेळा गरम पाणी आणि मधूनच तहान लागेल तेव्हा थंड पाणी घेण्याचा सल्ला मी त्यांना दिला. त्यांच्या इच्छेप्रमाणे दिवसातून एक-दोनदा पाण्यात अर्धे लिंबू पिळून किंवा दोन चमचे मोसंबीचा किंवा संत्र्याचा रस घालून ते पाणी पिण्याची सूट दिली.

यामुळे अवघ्या चारच दिवसात तापाचा जोर कमी झाला. खोकलाही आता त्यांना क्वचितच येत असे. त्यांना स्वत:लाही पहिल्यापेक्षा खूप स्फूर्ती वाटू लागली होती.

उपवासाच्या आठव्या दिवसानंतर ताप येण्याचे बंद झाले. वजन पाच किलोइतके कमी झाले होते तरी आणखी काही दिवस उपवास चालू ठेवण्याचे त्यांनी ठरवले.

बाराव्या दिवशी सकाळी त्यांचा जीव घाबरा होऊ लागला, त्यांना उबके येऊ लागले, चक्कर येऊ लागली, श्वास जोराने सुरू झाला, हृदयाचे ठोके अनियमित पडू लागले. या त्रासानंतर त्यांना एक मोठी उलटी झाली. पोटातील बरीचशी घाण उलटीवाटे निघून गेली. ह्या अवस्थेत उपवास समाप्त करणेच योग्य आहे असे मला वाटले. गेल्या चार दिवसांत तापही आलेला नव्हता. मी त्यांना पुन: फळांच्या व भाज्या-पालेभाज्यांच्या रसावर ठेवले. रात्री झोपण्यापूर्वी त्यांचा सर्व त्रास संपला होता. श्वास नेहमीप्रमाणे व्यवस्थित सुरू झाला होता व हृदयाचे ठोकेही नियमितपणे सुरू झाले होते.

दोन दिवस त्यांना रसाहारावर ठेवल्यानंतर हळूहळू त्यांना घन आहार देण्यास सुरुवात केली. नंतर क्रमश: आहाराच्या प्रकारात व प्रमाणात बदल करत जाऊन आठव्या दिवशी त्यांना साधा आहार देण्यास सुरुवात केली. सावधपणे साधा आहार घेण्याचा व आठवड्यातून एक दिवस उपवास करण्याचा त्यांना मी सल्ला दिला.

दोन, महिन्यानंतर अचानक ते भेटले तेव्हा ते खूपच प्रसन्न वाटत होते. माझ्याशी हस्तांदोलन करीत त्यांनी सांगितले की, "मला पुन: ताप आलाच नाही. माझी तब्बेत आता एकदम चांगली आहे."

१२. ॲपेन्डिसायटिस बरे झाले

एक वर्षापासून शीलाच्या वारंवार पोटात दुखत असे. उलटी-उबके येणे हाही त्रास तिला वरचेवर होत असे. औषधोपचाराने थोडा फायदा होई; परंतु तो क्षणिक ठरे. पुन: तसाच त्रास सुरू होई. शेवटी फॅमिली डॉक्टरांनी ॲपेन्डिक्सच्या सूजेची शंका आली व त्यांनी चांगल्या सर्जनकडे तिला नेण्यास सांगितले. तिच्या पोटाचा एक्स-रे काढला तेव्हा त्या सर्जनने ऑपरेशनशिवाय गत्यंतर नसल्याचे सांगितले. त्यांची चिट्ठी घेऊन हॉस्पिटलमधून ऑपरेशनची तारीख घेण्यात आली. बरोबर १५ दिवसांनी ऑपरेशन होते.

दोन तीन दिवसांनी शीलाच्या वडिलांना अचानक परदेशात जावे लागले. ऑपरेशनपूर्वी मी जर येऊ शकलो नाही तर दुसरी तारीख नक्की करा, असे जाताना ते सांगून गेले.

वडिलांच्या अनुपस्थितीत पुन: शीलाच्या पोटात खूप दुखू लागले. तात्कालिक तिला आराम वाटावा म्हणून ते तिला घेऊन माझ्याकडे आले.

ॲपेन्डिक्स शरीरासाठी आवश्यक नाही म्हणून त्याचे ऑपरेशन करण्यात जराही धोका नसल्याचे सांगून केस हातात घेण्याची माझी अनिच्छा मी प्रकट केली.

शीलाबरोबर आलेल्या गृहस्थांनी मला सांगितले की, "आम्ही ऑपरेशन तर करणार आहोतच; परंतु ऑपरेशनला अद्याप काही दिवस बाकी आहेत व तिचे पोट मात्र खूप दुखत आहे; तेव्हा तिला तोपर्यंत थोडा आराम वाटेल असा उपचार करता आला तर करा."

मी ताबडतोप उपवास चालू करण्याचा सल्ला दिला. दिवसातून चार ते पाच वेळा गरम पाणी पिण्यास सांगितले. तसेच पोटावर गरम व थंड असा शेक करणे तसेच मातीचा लेप ठेवणे हे उपचार मी सुरू केले. यामुळे तिला थोडे बरे वाटले. चौथ्या दिवसापासून गरम व थंड पाण्याच्या कटिस्नानाचाही उपचार चालू केला. एक आठवड्यात पोटात दुखण्याचे बंद झाले.

आठ दिवसांनंतर उपवास समाप्त करून तिला रसाहारावर ठेवण्यात आले.

तोपर्यंत तिचे वडील परदेशातून परत आले होते. शीलाला नैसर्गिक उपचाराने इतका आराम वाटत होता की ऑपरेशन करावे की नाही याविषयी सर्वांची द्विधा मन:स्थिती झाली होती. शेवटी पुष्कळ विचारविनिमयानंतर पहिल्या सर्जनला जाऊन भेटण्याचे सर्वांनी ठरवले. ॲपेन्डिक्सची सर्व लक्षणे आता नाहीशी झालेली होती. शिवाय पोटाचा विशिष्ट भाग दाबला तरी दुखत नव्हता हे पाहून त्या सर्जनने शीलाच्या पोटाचा पुन: एक्स-रे घेतला आणि तिच्या इतरही तपासण्या केल्या. या सर्वांचा अहवाल इतका चांगला आला होता की, त्या सर्जनने आता ऑपरेशनची आवश्यकता नसल्याचे सांगितले.

* * *

१३. समापन

आपले आरोग्य टिकवण्यासाठी कोणकोणती खबरदारी घ्यायला पाहिजे याबाबत आपल्या पूर्वजांनी व प्राचीन वैद्यकीय चिकित्सकांनी सखोल अभ्यास केला होता. आपले आरोग्य टिकविण्यासाठी आपल्या पचनसंस्थेला वारंवार विश्रांती देणे आवश्यक आहे या गोष्टीचे त्यांना चांगल्या प्रकारे ज्ञान होते. लोक स्वेच्छेने कोणत्याही गोष्टीचा त्याग करायला तयार होणार नाहीत हेदेखील त्यांनी चांगले जाणले होते. म्हणूनच या द्रष्टया लोकांनी उपवासाला धार्मिक स्वरूप देऊन ठेवले आहे.

फलाहार, अलवणव्रत (अळणी खाण्याचे व्रत) किंवा गोरोव्रत (गुजराती मुलींचा ५ दिवसांचा अळणी उपवास) यामागे शास्त्रीय कारणे आहेत. जे क्षार किंवा जीवनसत्त्वे दैनंदिन आहारातून आपल्याला मिळत नाहीत ते आपल्याला फलाहारातून प्राप्त होतात. शरीराला हानिकारक असणारे मीठ अलवणव्रतामुळे किंवा गोरोव्रतामुळे जेवणातून दूर होते. आरोग्याबाबत प्राचीन वैद्यकीय लोकांचे सखोल ज्ञान पाहून त्यांच्याविषयी खरोखर अभिमान वाटतो. त्यांनी आरोग्य-विषयक घालून दिलेले नियम मानवी जीवनासाठी अत्यंत उपयुक्त आहेत. ते खऱ्या अर्थाने लोकजीवनाचे रक्षणकर्ते होते. 'पथ्ये पाळली तर औषधांची काही आवश्यकता भासत नाही. पथ्यासारखे दुसरे उपयुक्त औषध नाही' या प्रकारचा उल्लेख भारतीय वैद्यकीय ग्रंथांमध्ये वारंवार करण्यात आलेला आहे.

आज विज्ञानाने संपूर्ण नवे वळण घेतले आहे. विज्ञानाने लावलेल्या आश्चर्य-कारक शोधांमुळे प्रभावित झाल्याने लोकांची धर्मावरील श्रद्धा कमी झाली आहे. त्यामुळे खाण्यापिण्याच्या नियमांना तिलांजली मिळाली आहे. सर्वसामान्य माणसांच्या या कमकुवतपणाचा वर्तमानकालीन शास्त्रज्ञांनी फायदा करून घेतला आहे. त्यांनी असा विचार केला की जर लोकांना खाण्यापिण्यात मश्गूल ठेवून, अन्य प्रकारे रोगांवर इलाज केले तर ते त्यांना अधिक पसंत पडतील. त्यांच्या या विचारामुळे औषधक्षेत्राचा झपाट्याने विकास झाला आणि औषधांद्वारे इलाज करण्याच्या पद्धतीला वेग मिळाला. या औषधांच्या वापरामुळे आज मनुष्य स्वेच्छाचारी बनला आहे. त्याचे आरोग्य दिवसेंदिवस इतके बिघडत चालले आहे की उपवासरूपी लालबत्ती जर त्याच्यापुढे धरली नाही तर आरोग्याचा भाविकाळ अंधकारमय झाल्याशिवाय राहणार नाही.

उपवास म्हणजे स्पर्धेचे किंवा केवळ बाह्य देखाव्याचे साधन नाही ही गोष्ट लक्षात ठेवणे अत्यंत आवश्यक आहे. कारण आज धार्मिक सणांच्या नावाखाली उपवासाचा अतिरेक केलेला पाहावयास मिळतो. विशेषत: जैन लोकांच्या पर्युषण काळात (श्रावण वद्य द्वादशीपासून भाद्रपद शुद्ध चतुर्थीपर्यंतचा जैन लोकांच्या धार्मिक उत्सवाचा काळ) जणू काही उपवास करण्याची स्पर्धाच सुरू असते; परंतु दोन अडीच महिन्यांच्या उपवासानंतर दुष्परिणामच जास्त दिसून येतात.

उपवासाचे दोनच उद्देश असू शकतात : एक उद्देश म्हणजे आरोग्यप्राप्ती आणि दुसरा उद्देश म्हणजे मानसिक किंवा आध्यात्मिक विकास. आरोग्यप्राप्तीसाठी पशु-पक्षी स्वेच्छेने उपवास करतात. परंतु बुद्धिवादी आणि तर्कवादी मनुष्याने ही प्रेरणाच दाबून टाकली आहे. बहुतांशी आजारात भूक नाहीशी होते. वास्तविक शरीराला आहाराची जरूर नाही असा तो नैसर्गिक संकेत असतो; परंतु बुद्धिवादी मनुष्य भूक न लागण्याच्या संकेतालाच एक प्रकारचा रोग समजतो.

वास्तविक भूक मंदावण्याच्या नैसर्गिक संकेत मनुष्याने समजून घेतला पाहिजे. तो संकेत म्हणजे आरोग्य प्राप्तीचा एक मार्ग आहे. तेव्हा आरोग्यासाठी दोन-तीन दिवसांचा किंवा एक आठवड्यापासून साधारणत: महिना-दीड महिन्यांपर्यंतचा उपवास करणे हितावह असते. यापेक्षा जास्त दिवसांचा उपवास शरीराला नुकसानकारक असतो. दहा-बारा दिवसांपेक्षा जास्त उपवास करावयाचा असेल तर एखादया अनुभवी व तज्ज्ञ निसर्गोपचारकाच्या मार्गदर्शनाखाली करणे अधिक हितावह असते.

मानसिक किंवा आध्यात्मिक उपवास केला जात नाही, तो आंतरिक स्फूर्तीने होतो. भगवंताच्या भक्तीत दंग असलेल्या भक्ताला अन्नपाण्याचेही भान राहात नाही. या उलट आजचे आमचे दांभिक धर्मोपासक आम्ही अमुक अमुक दिवसांचा उपवास करणार आहोत असे आधीच घोषित करतात. वास्तविक आपल्या शरीराला किती दिवसांचा उपवास हितकारक आहे याची कल्पना उपवास करण्यापूर्वी येत नसल्यामुळे उपोषणकाळ आधीच घोषित करणे हा अक्षरश: मूर्खपणा आहे. धर्माच्या नावाखाली १०८ किंवा त्यापेक्षा अधिक दिवसांचा उपवास करण्याची काहीही आवश्यकता नाही. खरे पाहू जाता शरीरमादयं खलु धर्मसाधनम् । शरीररूपी साधन जर चांगले असेल तरच धर्माराधना उत्तम प्रकारे होऊ शकते.

* * *

आरोग्यविषयक उपयुक्त प्रकाशने

शुभप्रसंगी भेट देण्यासाठी, प्रियजनांच्या स्मृत्यर्थ वाटण्यासाठी, समारंभ-प्रसंगी बक्षीस देण्यासाठी, व्यक्तिगत भेट म्हणून देण्यासाठी, तसेच घरच्या व शाळेच्या पुस्तकालयासाठी खरेदी करण्यासारखी अभिनव प्रकाशने

(१) **१०० वर्षे निरोगी राहा** किंमत : रु. १४·००
लेखक : माणेकलाल म. पटेल

(२) **योगासने-प्राणायाम करा आणि निरोगी राहा** किंमत : रु. १०·००
लेखक : डॉ. पी. डी. शर्मा

(३) **आपले आरोग्य आपल्या हातांत** किंमत : रु. १२·००
(ॲक्युप्रेशर उपचारपद्धती)
लेखक : देवेन्द्र वोरा

(४) **रसाहार करा निरोगी राहा** किंमत : रु. १२·००
लेखक : डॉ. ध. रा. गाला, डॉ. धीरेन गाला

(५) **निरोगी राहाण्याची गुरूकिल्ली** किंमत : रु. ७·००
लेखक : डॉ. ध. रा. गाला, डॉ. धीरेन गाला

(६) **उपवास करा आणि निरोगी राहा** किंमत : रु. ५·००
लेखक : डॉ. ध. रा. गाला, डॉ. धीरेन गाला

(७) **नेत्ररक्षा** किंमत : रु. ५·००
लेखक : डॉ. ध. रा. गाला, डॉ. धीरेन गाला

***

ही पुस्तके सर्व पुस्तक-विक्रेत्यांकडे उपलब्ध आहेत.

किंवा

खालीलपैकी कोणत्याही ठिकाणी छापील किमतीची रक्कम म. ऑ. ने पाठवा आणि घरबसल्या पुस्तके मिळवा.

१. **धनलाल ब्रदर्स,** प्रिन्सेस स्ट्रीट, मुंबई–४०० ००२. (फोन–३१७०२७/२५३७१६)
२. **नवनीत प्रकाशन,** भवानीशंकर मार्ग, दादर, मुंबई–४०० ०२८. (फोन–४३०७२८६)
३. **गाला पब्लिशर्स,** अजोड डेरीजवळ, गोमतीपुर, अहमदाबाद–३८० ०२१.
(फोन–३६५७१६, ३६५७१७, ३६५७१८)

आँखों के उपचार के लिए

लोहचुंबकीय उपकरण

आँखों का स्वास्थ्य बनाए रखने, दृष्टि सतेज करने एवं रोगों की रोकथाम के लिए एक अत्यंत उपयोगी साधन

रोग-निवारण की नूतन पद्धतियों में लोहचुंबक-चिकित्सा अत्यंत आशास्पद सिद्ध हुई है। अन्य प्रचलित चिकित्सा-पद्धतियों से निराश होनेवाले अधिकाधिक लोग चुंबक-चिकित्सा को अपना रहे हैं।

आँखों पर लोहचुंबकों का प्रभाव :

१. शरीर के किसी भी भाग के समीप या उसके संपर्क में लोहचुंबक रखने से वह स्थान लोहचुंबक से प्रभावित होता है। आँखों के समीप इस उपकरण के लोहचुंबक रहने के कारण आँखों पर उसका स्वास्थ्यप्रद असर होता है।

२ रक्त के लाल कणों में स्थित हिमोग्लोबिन में लोहतत्त्व होता है। यह लोह-तत्त्व लोहचुंबक की प्रति आकृष्ट होता है। इससे रक्त-परिभ्रमण की क्रिया तेज हो जाती है। आँखों के आसपास का रक्त-परिभ्रमण बढने से आँखों को पुष्टि मिलती है और उनकी रोगप्रतिकारक शक्ति में वृद्धि होती है।

३ लोहचुंबकों के दक्षिण ध्रुव में से निकलनेवाली शीतल तरगें आँखों के स्नायुओं का तनाव कम करके उन्हें ताजगी देती हैं। इससे आँखों की तकलीफों को कम करने में तथा दृष्टि को सुधारने में बड़ी मदद मिलती है।

४. लोहचुंबकों के दक्षिण ध्रुव में से निकलनेवाली शीतल तरंगें जीर्णता की प्रक्रिया को मंद बनाती हैं। अतः बुढापे में होनेवाली आँखों की विकृतियों को रोका या उन्हें दूर ठेला जा सकता है।

कैसे इस्तेमाल करें? :

प्रातःकाल (या मध्याह्न के समय) और रात के समय दिन में दो बार १५-१५ मिनट आँखें बंद करके इस उपकरण को धारण करें। आँखें खुली रखकर भी पहन सकते हैं, किंतु आँखे बंद करके पहनने से उन्हें अपेक्षित आराम भी उपलब्ध हो जाता है। आँखें बंद हों या खुलीं, लोहचुंबकों का अपना निश्चित असर होता है। उपकरण पहनकर साथ-ही-साथ शवासन करने से और अधिक लाभ होता है। उपकरण का नियमित उपयोग आँखें अच्छी और स्वस्थ रखने में सहायक सिद्ध होता है।

टिप्पणी : (१) यह उपचार बिलकुल सुरक्षित एवं प्रतिप्रभावरहित है। अगर संयोगवश उपकरण अधिक समय तक धारण किया गया हो तो भी कोई हानि नहीं होती। (२) यह उपकरण केवल आँखों के उपचार के लिए है। कृपया पढ़ने के लिए इसे उपयोग में न लें। (३) घर के छोटे-बड़े सभी सदस्य एक ही उपकरण से लाभ उठा सकते हैं। सभी के लिए यह समान रूप से उपयोगी है।

मूल्य : रु. ५०·०० | डाक खर्च रु ७ ०० (अतिरिक्त) |

दृष्टि सुधार केंद्र

२/२४, विजय चेबर्स, ड्रीमलेंड सिनेमा के सामने, पदमजी मार्ग, बम्बई–४००००४।

दूरभाष : ३६७२७५–समय ९ से ११ और ४ से ७

ह्या लेखकाची अन्य पुस्तके

नेत्ररक्षा

किंमत : रु. ५·००

आपले डोळे निरोगी ठेवण्यासाठी काय केले पाहिजे, असा प्रश्न बऱ्याच लोकापुढे असतो स्वतःच्या व स्वतःच्या कुटुंबियाच्या डोळ्याची काळजी घेऊ इच्छिणाऱ्या लोकाना या पुस्तकातून त्याबाबत योग्य मार्गदर्शन मिळेल. या पुस्तकात दिलेल्या साध्या व सोप्या परंतु पूर्णपणे शास्त्रीय उपायांचा अवलंब आपल्या दैनंदिन कार्यक्रमात केला तर डोळ्यांच्या बहुतेक सर्व तक्रारी दूर करता येतील, अशी आमची खात्री आहे.

जे लोक आयुष्यभर आपले डोळे निरोगी ठेवू इच्छितात अशा लोकासाठी हे एक अतिशय उपयुक्त असे सचित्र पुस्तक आहे.

रसाहार करा, निरोगी राहा

किंमत : रु. १२·००

मानवाचे अस्तित्व, त्याचे कल्याण, किंबहुना त्याचे समग्र जीवनच त्याच्या आहारावर अवलंबून आहे. केवळ सामान्य माणसांनीच नव्हे, तर आधुनिक औषधशास्त्राने सुद्धा आहारविषयाची जेवढी घ्यावयास पाहिजे तेवढी दखल घेतलेली नाही. ही अत्यंत खेदाची गोष्ट आहे

निरोगी राहू इच्छिणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीस न शिजवलेले अन्न व रसाहार या दोहोंची खूपच मदत होईल अलिकडच्या काळात परदेशात रसाहाराच्या बाबतीत फार मोठ्या प्रमाणावर संशोधनकार्य चालू आहे

रसाहारामार्फत आरोग्यरक्षण करू इच्छिणाऱ्या, यौवन टिकवू इच्छिणाऱ्या, कायाकल्प करू इच्छिणाऱ्या व रोगापासून मुक्त होऊ इच्छिणाऱ्या अशा सर्वांसाठी संपूर्णपणे शास्त्रीय माहिती या पुस्तकात देण्यात आली आहे.

निरोगी राहाण्याची गुरूकिल्ली

किंमत : रु. ७·००

एकीकडे औषधीय चिकित्सातंत्रांचा विकास होत असतानाच दुसरीकडे रोगांचे प्रमाण मात्र कमी न होता उलट वाढतच चालले आहे. रोगांचे पारडे जड व चिकित्सातंत्रांचे पारडे हलके अशीच स्थिती हल्ली सर्वत्र आढळते. रोगांचे प्रमाण कमी होईल या आशेचा एकही किरण कोठे दिसत नाही

आपल्या आरोग्याचे रक्षण करू इच्छिणाऱ्यांनी औषधांवर अवलंबून न राहता रोग होणारच नाहीत व औषधे घ्यावीच लागणार नाहीत अशी खबरदारी घेणे आवश्यक आहे यासाठी एकच मार्ग आहे आणि तो म्हणजे स्वतःच्याच उपायांनी निरोगी राहण्याची कला हस्तगत करून घेणे व मग नित्यनेमाने ती आचरणात आणणे.

या पुस्तकाचा नीट अभ्यास करून जे यातील उपायाचा नित्य अवलंब करतील त्यांना पुन्हा उत्तम आरोग्य प्राप्त होऊन जीवनाचा दीर्घकाळ उपभोग घेता येईल हे निःसंशय

सर्व पुस्तक-विक्रेत्यांकडे उपलब्ध